

令和7年8月



幼児食献立表



枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
1 金	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／牛もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(6),あおねぎ(3),しめじ(5),にら(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(15),こまつな(5),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 満月ボン とうもろこしで作ったパフスナック塩味	534(450) 20.5(17.8) 16.6(15.1) 2.0(1.8)
2 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),たまねぎ(30),にんじん(10),ピーマン(3),なたねサラダ油(2),トマトピューレ(デルタ) (20),トマトチャップ(10),オリーブオイル(3),トマトチャップ(5),トマトピューレ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.2),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	528(480) 18.9(17.0) 16.1(14.9) 0.8(0.7)
4 月	ドッグパン ハッシュドポーク じゃがベーコン	ドッグパン(1個)／豚もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),オリーブオイル(3),トマトチャップ(5),トマトピューレ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(5),じゃがいも(50),たまねぎ(15),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)／パイン缶(10),みかん缶(30),もも缶(20)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん ソフトクリームヨーグルトパニナ フルーツミックス 元気塩ぼんせん	508(472) 17.7(16.8) 13.8(14.0) 1.2(1.0)
5 火	ごはん ホッケの塩焼き 人参しりしり 高野のけんちん汁	米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／ツナ(10),にんじん(20),コーン(5),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.5)／鶏もも肉(12),高野 細切り(2),にんじん(5),たまねぎ(12),しめじ(6),ごぼう(6),あおねぎ(3),ごま油(0.3),けずりぶし(2),だし昆布(0.5),食塩(0.2),濃口しょうゆ(2)／カットキャベツ(25),スキムミルク(2),さとう(3),ごま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 おとし揚げ	537(499) 26.3(24.8) 16.0(16.5) 1.3(1.1)
6 水	ごはん ゴーヤのかき揚げ かき揚げのタレ もずくのスープ 焼きのり(3〜5歳)	米(60g)／ささみフレーク(10),かぼちゃ(20),たまねぎ(20),にんじん(10),にがり・ゴーヤ(5),ごま(1),小麦粉(6),でんぷん(4),食塩(0.1),なたね油(6)／濃口しょうゆ(3),みりん(2),さとう(1),料理酒(1)／もずく(10),木綿豆腐(10),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(6),けずりぶし(2),とりがらスープ(2),濃口しょうゆ(1),食塩(0.1),ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 まあるいクラッカー ねじりん棒	585(510) 24.9(21.4) 20.4(19.9) 0.9(0.7)
7 木	ごはん 鯖のごま味噌焼き ひじきの炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／たまご(15),木綿豆腐(10),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 ミニのりのり揚げもち 豆乳クッキー	514(483) 21.9(21.1) 17.5(17.3) 1.4(1.2)
8 金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	米(50g)／豚もも肉(30),しょうが(0.2),たまねぎ(15),キャベツ(25),にんじん(10),ピーマン(5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),なたねサラダ油(1)／かぼちゃ(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／スパゲティ(15),ショルダーベーコン(7),たまねぎ(15),ススキニ(5),にんじん(3),あおねぎ(3),無塩バター(3),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 和風スパゲティ	501(451) 20.8(18.5) 15.4(14.2) 2.1(1.8)
9 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),濃口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／冷凍豆腐(30),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(1),料理酒(0.3),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 アンパンマンぶくっとコーン しお味 ぼたぼた焼き	518(468) 22.3(19.4) 14.5(13.7) 1.3(1.1)
12 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 焼きのり(3〜5歳)	米(50g)／豚もも肉(30),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),糸こんにゃく(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳,元気水族館のなかまたち 元気カリボテミニ ハイ! チーズ	528(501) 21.7(19.4) 17.5(18.5) 2.0(1.7)
13 水	ごはん ジャージャン豆腐 麴のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(20),冷凍厚揚げ(25),キャベツ(25),たまねぎ(20),にんじん(6),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりがらスープ(2),さとう(0.2),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぷん(1),ごま油(0.3)／おつゆ麴(1),たまねぎ(15),にんじん(6),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 たべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	516(510) 19.2(18.2) 17.5(18.7) 1.3(1.1)
14 木	ごはん 焼きビーフン 豆腐のすまし汁	米(50g)／ビーフン(10),豚もも肉(35),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぷん(1.5)／冷凍豆腐(20),ながいも(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい えびスナック	535(490) 21.1(19.0) 15.7(15.2) 0.9(0.8)
15 金	ごはん ボークビーンズ スープ煮	米(60g)／だいず(20),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(30),じゃがいも(20),にんじん(10),無塩バター(1),さとう(0.5),トマトチャップ(6),オリーブオイル(1),食塩(0.1),こしょう／ウインナーソーセージ(8),キャベツ(15),たまねぎ(15),しめじ(6),にんじん(5),とりがらスープ(2),食塩(0.2),こしょう,けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー	562(472) 20.0(17.3) 18.5(16.5) 0.5(0.6)
16 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),キャベツ(30),たまねぎ(20),にんじん(10),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),オリーブオイル(3),食塩(0.1),こしょう／うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	542(491) 19.3(17.3) 16.7(15.4) 1.9(1.5)
18 月	ごはん チキンカレー 春雨の中華風炒め物	米(60g)／鶏もも肉(20),たまねぎ(30),じゃがいも(30),にんじん(10),なす(10),トマト(10),ススキニ(5),しょうが(0.5),にんにく(0.3),なたねサラダ油(2),コクと旨みのまろやかカレー(7),カレー(3),オリーブオイル(1),食塩(0.1),こしょう／春雨(6),ロースハム(7),キャベツ(25),たまねぎ(10),にんじん(5),きゅうり(5),ごま油(1),米酢(3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(1),ごま(1)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳,まあるいクラッカー ねじりん棒 冷凍みかん	630(526) 26.5(22.5) 18.0(16.1) 1.4(1.0)
19 火	ごはん 鯖の味噌煮 ささみと切干大根の炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒(0.5)／きりぼしだいこん(4),ささみフレーク(10),にんじん(5),きゅうり(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2)／たまご(15),ながいも(12),たまねぎ(12),にんじん(5),チンゲンサイ(7),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)／小麦粉(25),ベーキングパウダー(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),ダイスチーズ(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 チーズ蒸しパン	640(588) 27.9(25.9) 22.8(22.9) 1.3(1.1)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
20 水	ごはん 里芋コロッケ キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	米(50g)／さといもコロッケ(1個)、なたね油(4)／キャベツ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／食パン(0.5枚)、南瓜ペースト(20)、さとう(3)、無塩バター(3)、スキムミルク(1)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 かぼちゃトースト	630(629) 18.4(18.6) 19.4(21.1) 1.4(1.3)
21 木	ごはん 焼き魚のカラフルソース 豚汁 ふりかけ(海苔香味)	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、にんじん(5)、ピーマン(3)、赤ピーマン(3)、コーン(3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、でんぶん(0.5)、米酢(0.5)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、板こんにゃく(5)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、こぼろ(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳、ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー こま入り味付きいりこ(3～5歳)	502(464) 24.3(22.4) 14.8(14.9) 1.8(1.5)
22 金	ごはん 豚肉と南瓜のうま煮 みそ汁	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.2)、たまねぎ(20)、かぼちゃ(30)、さんどめ(5)、さとう(3)、濃口しょうゆ(2)、淡口しょうゆ(1.5)、なたねサラダ油(2)／うすあげ(3)、キャベツ(15)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミルクスティック とうもろこしでつくったパフスナック塩味	509(458) 18.6(16.7) 16.8(15.3) 1.5(1.3)
23 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／冷凍豆腐(30)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 アンパンマンぶくっとコーン しお味 ぼたぼた焼き	518(468) 22.3(19.4) 14.5(13.7) 1.3(1.1)
25 月	ひじきごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁	米(50g)、芽ひじき(2.5)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／豚もも肉(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、糸こんにゃく(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(4)／木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／おろしキャベツ(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、梨(10)、レモン果汁(0.5)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 梨のケーキ	573(506) 21.8(19.2) 16.3(14.9) 2.1(1.7)
26 火	ごはん チャプチェ 卵とトマトのスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(5)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 元氣水族館のなかまたち さかなの学校、型抜きチーズ	541(515) 22.8(21.1) 18.7(19.4) 1.2(1.0)
27 水	パーカーパン ホキのカレーニエル 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)、純カレー粉(0.1)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(1.5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／フライドポテト(冷凍)(60)、なたね油(4)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 フライドポテト 国産ももゼリー	571(530) 22.9(21.7) 22.5(21.6) 1.6(1.3)
28 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、しょうが(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、料理酒(0.5)、米酢(2)／チンゲンサイ(20)、キャベツ(25)、にんじん(5)、ちりめんじゃこ(3)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 たべっ子ベビーおやさい えびスナック	542(516) 22.9(22.2) 19.0(19.3) 2.0(1.6)
29 金	ごはん 揚げ鯖 なすとトマトのケチャップ炒め 野菜スープ	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、でんぶん(10)、なたね油(4)／たまねぎ(30)、にんじん(15)、トマト(15)、なす(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマトケチャップ(3.5)、さとう(1.5)、とりがらスープ(1.5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(25)、にんじん(6)、スズキキニ(5)、淡口しょうゆ(1)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 胚芽スティック 畑のクラッカー	617(562) 23.1(22.0) 23.6(22.1) 1.0(1.0)
30 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	スパゲティ(50g)、ウインナーソーセージ(16)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、かつソース(3)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 元氣恐竜ものがたり ソフトせんべい塩味	525(474) 18.7(16.7) 18.4(17.2) 1.9(1.5)

8月31日はやさいの日

※材料の都合により、献立を変更することがあります

8月31日は8(や)3(さい)1(い)の語呂合わせから野菜の良さを知ってもらう目的で制定されたものです。

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、夏バテや熱中症を予防する働きがあります。

8月6日の給食に入っているゴーヤは夏野菜のひとつです。

油で揚げることで、苦みを和らげる工夫をしています。

旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。



☆施設での工夫☆

- 旬の野菜を取り入れた献立や調理の工夫



旬の野菜は栄養価が高く、味も濃くておいしいです。できるだけ旬の食材を使用しています。

ゆでるや炒める、煮るなど様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。

・食育活動



栽培体験や野菜に触れ、野菜への興味関心を高めています。

・見た目への配慮



彩り豊かに盛り付けたり、型抜きをするなど、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。



今月の栄養価(8月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	548	21.8	17.6	255	1.7	228	0.37	0.56	20	4.6	1.4
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	500	19.9	17.1	263	1.4	209	0.32	0.53	17	3.8	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

今月の食材 もずく

8月6日のもずくのスープで使用するもずくは沖縄県産で、春から初夏にかけて繁殖します。もずくにはマグネシウムやカルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富で、ぬめりの成分であるフコイタンは免疫力の向上が期待できます。フコイタンは加熱で食材から溶け出し、体内に吸収されやすくなるので、天ぷらや汁ものに入れるのがおすすめです。

