

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 前	
1 ／ 金	ご飯 鰯の西京焼き なすの中華炒め 清汁（じゃが芋・えのき）	精白米／三温糖／ごま ／ごま油／じゃが芋	鰯／合わせ味噌／昆布 ／かつお節／飲むヨー グルト／きな粉	なす／しめじ／豆苗／ えのきたけ／にんじん ／乾しいたけ／小ねぎ	飲むヨーグルト きなこおにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.3 g	
2 ／ 土	五目そうめん オクラの煮びたし ゼリー	干しとうめん／三温糖 ／ゼリー（オレンジ）／ 食パン／マヨドレ	鶏肉／かまぼこ／昆布 ／かつお節／普通牛乳 ／しらす／あおのり	玉ねぎ／にんじん／小 ねぎ／乾しいたけ／オ クラ	牛乳 じゃこトースト	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 4.1 g	
4 ／ 月	カレーピラフ 白身魚のピザ焼き コールスローサラダ コンソメスープ 一口ゼリー	精白米／マヨドレ／ブ リン／クラッカー	ウインナー／からすが れい／ピザ用チーズ	玉ねぎ／にんじん／ ピーマン／キャベツ／ コーン／りんごジュ ース	りんごジュース プリン クラッカー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 3.4 g	
5 ／ 火	ご飯 鶏肉のBBQ焼き 春雨のレモン和え 味噌汁（豆腐・深ねぎ）	精白米／春雨／三温糖 ／薄力粉／サラダ油	鶏肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／昆布／にぼし／飲む ヨーグルト／鶏卵／普 通牛乳	にんにく／しょうが／ きゅうり／にんじん／ コーン／レモン汁／深 ねぎ	飲むヨーグルト マフィン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	
6 ／ 水	ご飯 いりこの佃煮 豚肉の生姜焼き 白和え 味噌汁（オクラ・えのき）	精白米／三温糖／ごま ／サラダ油／しらたき	かえりちりめん／豚肉 ／木綿豆腐／合わせ味 噌／カットわかめ／昆 布／にぼし／普通牛乳	玉ねぎ／しょうが／ほ うれん草／にんじん／ オクラ／えのきたけ／ バナナ	牛乳 バナナ 一口ゼリー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g	
7 ／ 木	とうもろこしご飯 ミートボール 胡瓜とツナの和え物 冬瓜スープ	精白米／片栗粉／三温 糖／ごま油／薄力粉／ サラダ油	豚ひき肉／ツナ／普通 牛乳／鶏卵／普通牛乳	とものこし／玉ねぎ／ にんじん／きゅうり／ 冬瓜／コーン	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	
8 ／ 金	焼肉パスタ 豆腐チャンプルー 春雨スープ	スパゲティ／サラダ油 ／三温糖／ごま／春雨 ／精白米	豚肉／ウインナー／木 綿豆腐／かつお節／飲 むヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／ ピーマン／しめじ／に んにく／しょうが／も やし／乾しいたけ／小 ねぎ	飲むヨーグルト おかかおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g	
9 ／ 土	冷やしうどん ポテトサラダ りんごゼリー	干しうどん／天ぷら粉 ／じゃが芋／マヨドレ ／ゼリー（りんご）／ ホットケーキミックス ／サラダ油	昆布／かつお節／ちく わ／あおのり／普通牛 乳／ウインナー	にんじん／オクラ／ヤ ングコーン／きゅうり ／コーン	牛乳 アメリカンドック	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 4.3 g	
12 ／ 火	ご飯 あじの蒲焼き 切干大根の煮物 味噌汁（南瓜・玉ねぎ）	精白米／片栗粉／三温 糖／サラダ油／薄力粉 ／無塩バター／グラ ニュー糖	鰯／ちくわ／かつお節 ／カットわかめ／合わ せ味噌／昆布／にぼし ／普通牛乳／きな粉	しょうが／いんげん／ にんじん／切干し大根 ／南瓜／玉ねぎ	牛乳 クッキー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g	
13 ／ 水	牛肉とごぼうの混ぜご飯 鶏天 コーンサラダ 清汁（そうめん・おふ）	精白米／ごま油／天ぷ ら粉／サラダ油／マヨ ドレ／三温糖／干しそ うめん／おつゆ麴	牛ひき肉／鶏肉／かつ お節／かまぼこ／昆布 ／飲むヨーグルト／寒 天	ごぼう／にんじん／に んにく／コーン／乾し いたけ／小ねぎ／ぶど うジュース／ぶどう	飲むヨーグルト ぶどうゼリー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g	
14 ／ 木	ご飯 鶏肉とキャベツのツル煮 じゃが芋ひじきサラダ わかめスープ	精白米／春雨／ごま油 ／じゃが芋／三温糖／ ごま／マヨドレ／食パ ン	鶏肉／干ひじき／カッ トわかめ／普通牛乳	キャベツ／にんじん／ にんにく／玉ねぎ／乾 しいたけ／小ねぎ／い ちごジャム	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g	
15 ／ 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ	精白米／三温糖／じゃ が芋／サラダ油／ホッ トケーキミックス／ご ま（いり）	豚ひき肉／飲むヨーグ ルト／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／トマト（缶） ／レタス／キャベツ／ にんじん／コーン	飲むヨーグルト 黒ゴマ蒸しパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g	
16 ／ 土	ナポリタン 豆乳スープ オレンジゼリー	スパゲティ／無塩バ ター／じゃが芋／ゼ リー（オレンジ）／三温 糖	豚肉／ウインナー／調 製豆乳／普通牛乳／粉 寒天	にんじん／玉ねぎ／ ピーマン／ブロッコ リー／メロン／みかん （缶）／パイナップル （缶）／りんごジュ ース	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	
18 ／ 月	ツナの炊き込みご飯 赤魚の梅煮 切干大根のサラダ 味噌汁（舞茸・玉ねぎ）	精白米／マヨドレ／ご ま油／ごま／ぎょうざ の皮／三温糖／サラダ 油	ツナ／赤魚／干ひじき ／カットわかめ／合わ せ味噌／昆布／にぼし	にんじん／梅干し／ しょうが／切干し大根 ／きゅうり／またけ ／玉ねぎ／バナナ	カルピス パリパリ揚げバナナ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	
19 ／ 火	ご飯 塩だれチキン しらたきのおかか炒め 清汁（ニラ・油揚げ）	精白米／片栗粉／三温 糖／ごま油／しらたき ／サラダ油／薄力粉／ 無塩バター	鶏肉／かつお節／油揚 げ／かまぼこ／昆布 ／普通牛乳／鶏卵／普通 牛乳	レモン汁／にんにく／ 深ねぎ／にんじん／ ピーマン／にら／えの きたけ／乾しいたけ／ いちごジャム	牛乳 いちごのマフィン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g	
			月 平 均 栄 養 価		エネルギー 605 kcal 脂 質 18.5 g	タンパク質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	

令和7年

8月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	夏野菜キーマカレー トマトと胡瓜の甘酢和え バナナ	精白米／押麦／サラダ 油／三温糖／無塩バ ター／薄力粉	豚ひき肉／普通牛乳	なす／南瓜／玉ねぎ／ ピーマン／黄パプリカ ／オクラ／しょうが／ にんにく／トマト／ きゅうり／バナナ	牛乳 ショートブレッド	エネルギー 606 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 0.7 g
21 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 南瓜サラダ 味噌汁（豆腐・もやし）	精白米／ごま油／マヨ ドレ	鶏肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／昆布／にぼし／普通 牛乳／加糖ヨーグルト	小ねぎ／にんにく／し ょうが／南瓜／きゅうり ／にんじん／コーン／も やし／みかん（缶）／パイ ナップル（缶）／白桃 （缶）／バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	中華丼 えのきとしその梅和え たまごスープ	精白米／押麦／ごま油 ／片栗粉／バーガー皮 ／マヨドレ	豚肉／シーフードミッ クス／鶏卵／飲むヨー グルト／豚ロースハム	はくさい／にんじん／ 玉ねぎ／きくらげ／乾 しいたけ／えのきたけ ／大葉／梅干し／小ね ぎ／レタス／きゅうり	飲むヨーグルト ハムバーガー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
23 土	焼きうどん 中華スープ リンゴゼリー	干しうどん／サラダ油 ／ゼリー（リンゴ）／ じゃが芋／マヨドレ	豚肉／かつお節／普通 牛乳／ピザ用チーズ	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／乾し いたけ／小ねぎ／コー ン	牛乳 じゃが丸	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 4.6 g
25 月	ご飯 鮭の南蛮漬け ズッキーニサンド 味噌汁（里芋・冬瓜）	精白米／三温糖／薄力 粉／パン粉／サラダ油 ／里芋	鮭／かつお節／豚ロース ハム／ピザ用チーズ／鶏 卵／カットわかめ／合 わせ味噌／昆布／にぼし ／飲むヨーグルト／普通 牛乳	にんじん／玉ねぎ／ ピーマン／ズッキーニ ／冬瓜／小ねぎ／南瓜	飲むヨーグルト ひまわりパン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g
26 火	けんちんうどん キャベツのなめたけ和え ハムのオムレツ	干しうどん／里芋／ じゃが芋／サラダ油／ 精白米	鶏肉／油揚げ／昆布／ かつお節／豚ロースハ ム／ピザ用チーズ／鶏 卵／普通牛乳／干ひじ き	だいこん／にんじん／ ごぼう／小ねぎ／キャ ベツ／なめたけ／ほう れん草／玉ねぎ	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3.6 g
27 水	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 味噌汁（南瓜・えのき）	精白米／マカロニ／マ ヨドレ	鶏肉／無糖ヨーグルト ／カットわかめ／合 わせ味噌／昆布／にぼし ／普通牛乳／キャン ディチーズ	しょうが／にんにく／ きゅうり／にんじん／ コーン／南瓜／えのき たけ／小ねぎ／梨	牛乳 梨 チーズ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 木	かしわご飯 ホイコーロー ほうれん草のおかか和え 中華スープ	精白米／ごま油／三温 糖／食パン／マヨドレ	鶏肉／豚肉／赤味噌／ かつお節／飲むヨーグ ルト	にんじん／ごぼう／ キャベツ／玉ねぎ／ ピーマン／ほうれん草 ／乾しいたけ／小ねぎ ／コーン	飲むヨーグルト コーンマヨネーズトースト	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
29 金	ご飯 ヤンニョムチキン もやしのごま和え わかめスープ	精白米／ごま油／片栗 粉／三温糖／ごま	鶏肉／カットわかめ／ 普通牛乳／粉寒天	にんにく／もやし／に んじん／玉ねぎ／乾し いたけ／小ねぎ	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g
30 土	鶏肉と小松菜のスパゲティ コンソメスープ バナナ	スパゲティ／サラダ油 ／薄力粉／三温糖／無 塩バター	鶏肉／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／小 松菜／しめじ／にんに く／キャベツ／コーン ／バナナ／りんご	牛乳 りんごクッキー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.5 g
		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 605 kcal 脂 質 18.5 g	たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

