

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			
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）	ソフトビスケット／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 マンナビスケット		エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 10.4 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 オレンジゼリー	ウエハース／干しそ 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 ウエハース		エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 3.2 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	キャンディチーズ／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 チーズ		エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 3.1 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）	ビスケット／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 ビスケット		エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 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	みかん（缶）／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 みかん（缶）		エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 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	バナナ／とうもろこし／ 玉ねぎ／にんじん／ きゅうり／冬瓜／コ ーン	牛乳 ホットケーキ バナナ		エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 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	キャンディチーズ／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 チーズ		エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
9 土	冷やしうどん ポテトサラダ リンゴゼリー	クラッカー／干しう どん／天ぷら粉／じゃが 芋／マヨドレ／ゼリー （リンゴ）／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 クラッカー		エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 3.7 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）	パイ／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 パイ		エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 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）	クラッカー／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 クラッカー		エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 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	ボーロ／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 栗糰子ボーロ		エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
15 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ	ウエハース／精白米／ 三温糖／じゃが芋／サ ラダ油／ホットケーク 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 ウエハース		エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.1 g
16 土	ナポリタン 豆乳スープ オレンジゼリー	ソフトビスケット／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 マンナビスケット		エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.4 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）	ビスケット／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 ビスケット		エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.6 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	パイナップル（缶）／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 パイナップル（缶）		エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 532 kcal 脂 質 16.5 g	たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g		

令和7年

8月分

3歳未満児献立表

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	オレンジ／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 オレンジ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 0.6 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	白桃（缶）／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）／バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト 白桃（缶）	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 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	バナナ／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 バナナ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
23 土	焼うどん 中華スープ リンゴゼリー	パイ／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 パイ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 3.6 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	キャンディチーズ／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 チーズ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.3 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	ウエハース／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 ウエハース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 3.1 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	黄桃（缶）／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 黄桃（缶）	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.0 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	クラッカー／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 クラッカー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 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	パイナップル（缶）／ 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 パイナップル（缶）	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.6 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	ボーロ／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 栄養ボーロ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g
月 平均 栄養 価				エネルギー 532 kcal 脂 質 16.5 g		たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 2.0 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

