



# 令和7年度 8月の献立



めぐみ保育園  
2025.7.31発行  
No.5

## 幼児食

幼児食		昼食	おやつ	栄養摂取量	
25	月	塩麻婆豆腐丼 白菜とねぎの清汁 小松菜と人参のごま和え すいか	牛乳 ブルーベリーマフィン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 80.4 g 食塩 1.4 g	
12	火	キャベツとしらすのペペロンチーノ オニオンスープ ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 おいなりさん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 88.7 g 食塩 2.0 g	
13	水	ご飯 なすと玉ねぎの味噌汁 ひじきの厚焼き玉子 ナムル	(13) カルピス 野菜チップス (27) ヨーグルト 野菜チップス	エネルギー 473 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 73.6 g 食塩 1.5 g	
14	木	ロールパン ブロッコリーとお豆のスープ じゃが芋とズッキーニのグラタン 二色サラダ	牛乳 カリカリ梅と塩昆布のうどん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 69.0 g 食塩 2.1 g	
1	金	(1.29) ご飯 青梗菜としめじの清汁 かじきの二色ごま揚げ 冬瓜のそぼろ煮	(15) 終戦記念日★ とうもろこしご飯 豚汁 高野豆腐の含め煮 ふかし芋	(1.29) 牛乳 みそバタートースト (15) お茶 アイスクリーム	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 72.4 g 食塩 1.8 g
2	土	鶏肉と生姜の炊き込みご飯 大根とわかめの清汁 野菜炒め	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 77.5 g 食塩 1.9 g	
4	月	ハヤシライス お麩ともやしのスープ 豆腐とツナのサラダ 梨	牛乳 もちもちきなこ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 95.3 g 食塩 2.3 g	
5	火	冷やし中華 鶏肉のおろし煮 とうもろこし	牛乳 茶飯	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 98.5 g 食塩 3.1 g	
6	水	ご飯 あおさの味噌汁 ゴーヤチャンプルー かぶの炒め煮	ヨーグルト チョコランチ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 87.5 g 食塩 2.3 g	
7	木	ロールパン 水菜とわかめのスープ フライドチキン ココロサラダ	牛乳 にゅうめん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 64.1 g 食塩 2.2 g	
8	金	ご飯 ねぎと椎茸のガラスープ いわしの香味焼き もやしのさっぱり和え	お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 66.9 g 食塩 1.1 g	
9	土	味噌うどん じゃが芋とピーマンの塩炒め ゆかり和え	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.5 g	

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。