



江東区白河かもめ保育園 令和7年度8月(葉月)



8月目標:モリモリ食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:549kcal

	月	火	水	木	金	土
昼食					麦ご飯 鯨の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 夏野菜の豚汁 バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜ともやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト
おやつ					梅じゃこご飯 小魚 麦茶	せんべい・ウエハース 牛乳
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 マーメイドチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 バイナップル	鯛の蒲焼き丼 レモンドレッシングサラダ 茄子としめじの味噌汁 すいか	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 メロン	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーともやしの海苔和え 豆腐と長葱のすまし汁 オレンジ	食パン チリコンカン 胡瓜とパプリカのマリネ ふんわり卵スープ バナナ	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	夏野菜ピザ 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	フルーツ杏仁風 せんべい 麦茶	豆乳素麺 麦茶	焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 67.5 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 65.2 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 59.9 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 64.0 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 66.8 g
昼食		五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ちくわと若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 バイナップル	麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 金時豆の甘煮 お麩と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
おやつ		かき氷 牛乳	キャロットパン 牛乳	ツナとカレーの炊き込みご飯 小魚 麦茶	トマトリゾット 麦茶	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.6 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 58.9 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 94.9 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 70.9 g
昼食	ご飯 マーメイドチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 バイナップル	バターライス ハンバーグ 彩り野菜のコロコロサラダ マカロニスープ グレープフルーツゼリー	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 メロン	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーともやしの海苔和え 豆腐と長葱のすまし汁 オレンジ	食パン チリコンカン 胡瓜とパプリカのマリネ ふんわり卵スープ バナナ	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	夏野菜ピザ 牛乳	ブルーベリーパフェ 紅茶	フルーツ杏仁風 せんべい 麦茶	豆乳素麺 麦茶	焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 67.5 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.4 g 炭水化物 75.6 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 65.2 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 59.9 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 64.0 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 66.8 g
昼食	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー	麦ご飯 鯨の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 夏野菜の豚汁 バナナ	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ちくわと若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 バイナップル	コッペパン 野菜カレー 切干大根の彩りサラダ トマトスープ みかん缶	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
おやつ	かき氷 牛乳	梅じゃこご飯 小魚 麦茶	キャロットパン 牛乳	ツナとカレーの炊き込みご飯 小魚 麦茶	パームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.6 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 77.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 58.9 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 94.9 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 122.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 70.9 g

