

学び処世田谷保育屋敷わびさびあそび
令和7年度 8月（葉月）献立



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：551kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 大根の利休和え お麴と椎茸の味噌汁 バナナ	ロールパン 野菜ジュース ヨーグルト
3時					ミルクパン ヨーグルトドリンク	ハッピーターン ヨーグルトドリンク
					I補給 - 512 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 86.4 g	I補給 - 443 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 80.1 g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 マーマレードチキン 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 バナナ	ご飯 鰯の蒲焼き 彩り野菜のレモンドレッシングサラダ 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	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 フルーツゼリー	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 豆腐とねぎのすまし汁 オレンジ	ご飯 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 すいか	キャロットロール 野菜ジュース ヨーグルト
3時	夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 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	ポーロ / ぱりんこ ヨーグルトドリンク
	I補給 - 603 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 88.9 g	I補給 - 458 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 78.1 g	I補給 - 455 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 75.5 g	I補給 - 414 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 59.9 g	I補給 - 548 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 91.3 g	I補給 - 687 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 117.4 g
	11	12	13	14	15	16
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 パイナップル	麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 大根の利休和え お麴と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	ハニーソイパン 野菜ジュース ヨーグルト
3時		きな粉お麴ラスク 牛乳	トマトリゾット 牛乳	ツナとカレーの炊き込みご飯 小魚 / 麦茶	ミルクパン ヨーグルトドリンク	ウエハース / 星食べよ ヨーグルトドリンク
		I補給 - 531 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.8 g	I補給 - 422 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.2 g	I補給 - 626 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 94.9 g	I補給 - 527 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 87.2 g	I補給 - 400 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.9 g
	18	19	20	21	22 誕生会	23
昼食	ご飯 マーマレードチキン 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 バナナ	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜 レモンドレッシング 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	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 フルーツゼリー	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 豆腐とねぎのすまし汁 オレンジ	カレーピラフ チーズハンバーグ 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	キャロットロール 野菜ジュース ヨーグルト
3時	夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 / 麦茶	フルーツ杏仁風 / せんべい 麦茶	焼きとうもろこし 麦茶	ブルーベリーパフェ ヨーグルトドリンク	ポーロ / ぱりんこ ヨーグルトドリンク
	I補給 - 603 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 88.9 g	I補給 - 524 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 85.9 g	I補給 - 455 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 75.5 g	I補給 - 424 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 67.9 g	I補給 - 604 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 84.1 g	I補給 - 687 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 117.4 g
	25	26	27	28	29 引取訓練	30
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 バナナ	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 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 ヨーグルト	ご飯 筑前煮 切干大根の彩りサラダ お麴と若布の味噌汁 みかん缶	ハニーソイパン 野菜ジュース ヨーグルト
3時	きな粉お麴ラスク 牛乳	梅じゃこご飯 麦茶	トマトリゾット 牛乳	ツナとカレーの炊き込みご飯 小魚 / 麦茶	バームクーヘン / せんべい ヨーグルトドリンク	ウエハース / 星食べよ ヨーグルトドリンク
	I補給 - 508 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 70.8 g	I補給 - 510 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 83.8 g	I補給 - 422 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.2 g	I補給 - 640 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 95.0 g	I補給 - 558 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 88.0 g	I補給 - 400 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.9 g