

8月 予定献立表

2025年7月29日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	金	ロールパン 鮭フライ ほうれん草のサラダ ビーンズスープ メロン	ロールパン 鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース きゃべつ、ほうれん草、コーン缶、マヨドレ、塩 いんげん、玉ねぎ、人参、パセリ、大豆、鶏肉、砂糖、塩、しょうゆ、ケチャップ メロン	ふラスク 牛乳 バナナ	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 バナナ
2	土	焼きそば 小松菜のおひたし 清汁 ヨーグルト	焼きそば、豚肉、酒、きゃべつ、玉ねぎ、人参、ソース、しょうゆ、塩、油 小松菜、油揚げ、かつおぶし、しょうゆ 卵、玉ねぎ、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩、片栗粉 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
3	日				
4	月	夏野菜カレー もやしときゅうりのサラダ スープ バナナ	米、豚ひき、かぼちゃ、ズッキーニ、人参、玉ねぎ、小麦粉、バター、カレー粉、牛乳 ソース、塩、鶏がら、にんにく、油 もやし、きゅうり、油、砂糖、酢、塩 玉ねぎ、わかめ、塩、鶏がら バナナ	クラッカーサンド 牛乳 おにぎり	クラッカー、クリームチーズ いちごジャム 牛乳 米、ゆかり
5	火	ごはん ポークチャップ マッシュポテト みそ汁 すいか	米、ゆかり 豚肉、にんにく、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、油 さつまいも、牛乳、チーズ、砂糖、塩 木綿豆腐、小松菜、こんぶ、煮干し、みそ すいか	ホットケーキ 牛乳 ぶどうゼリー	ホットケーキミックス、牛乳 卵、油 牛乳 ぶどうゼリー
6	水	ごはん にらみそバーグ トマト 清汁 メロン	米 豚ひき、玉ねぎ、にら、ごま、豆乳、パン粉、塩、みそ、ごま油、油 トマト 人参、もやし、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 メロン	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、ごま、塩
7	木	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ツナときゅうりのサラダ スープ バナナ	バターロール 鶏肉、マーマレードジャム、しょうゆ、酒、油 ツナ、きゅうり、マヨドレ、塩 白菜、しめじ、鶏がら、塩 バナナ	チャーハン 牛乳 すいか	米、鶏ひき、玉ねぎ、人参、塩 しょうゆ、鶏がら、油 牛乳 すいか
8	金	ごはん めかじきの香り揚げ チンゲンサイのおひたし みそ汁 すいか	米 めかじき、塩、青のり、小麦粉、卵、油 チンゲンサイ、人参、しょうゆ さつま揚げ、大根、こんぶ、煮干し、みそ すいか	ドーナッツ 牛乳 バナナ	ドーナッツ 牛乳 バナナ
9	土	ごはん 肉じゃが 大豆とじゃこの炒り煮 清汁 ヨーグルト	米 豚肉、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース缶、しらたき、しょうゆ、砂糖 みりん、塩、油 大豆、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、油 ねぎ、ほうれん草、はんぺん、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	日				
11	月				
12	火	二色ごはん 切干大根の煮物 みそ汁 すいか	米、鶏ひき、人参、酒、しょうゆ、砂糖、しらす 切干大根、人参、豚肉、大豆、干しいたけ、かつおぶし、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、きゃべつ、こんぶ、煮干し、みそ すいか	お菓子 牛乳 オレンジゼリー	お菓子 牛乳 オレンジゼリー
13	水	ごはん 磯焼き もやしと小松菜の中華炒め 清汁 なし	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、小松菜、塩、鶏がら、ごま油 ふ、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 なし	乳児：蒸しいも 幼児：とうもろこし 牛乳 バナナ	さつまいも、塩 とうもろこし 牛乳 バナナ
14	木	ごはん めかじきのバーベキューソース 白菜の浅漬け 豚汁 なし	米 めかじき、しょうが、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、りんご、砂糖、しょうゆ 白菜、人参、しょうゆ、塩 豚肉、人参、玉ねぎ、里いも、こんぶ、煮干し、みそ なし	チーズいももち 牛乳 おにぎり	じゃがいも、ピザチーズ、油 片栗粉、塩 牛乳 米、ゆかり
15	金	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 中華風納豆サラダ すいとん	米 鶏肉、ケチャップ、しょうゆ、油 納豆、しらす、人参、小松菜、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、塩 すいとん粉、白菜、人参、玉ねぎ、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、塩	フルーツパフェ 牛乳 バナナ	コーンフレーク、みかん缶 パン缶、生クリーム、砂糖 牛乳 バナナ
16	土	ミートソーススパゲティ さつまいものバター煮 スープ ヨーグルト	スパゲティ、油、豚ひき、人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、塩、鶏がら、 コーンスターチ、パルメザンチーズ さつまいも、砂糖、バター 鶏肉、玉ねぎ、パセリ、鶏がら、塩 ヨーグルト	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
17	日				
18	月	ごはん プルコギ トマト スープ バナナ	米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、にら、にんにく、ごま、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油 トマト わかめ、玉ねぎ、鶏がら、塩 バナナ	ほうれん草蒸しパン 牛乳 おにぎり	小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、ほうれん草、油 牛乳 米、ごま、塩
19	火	卵チャーハン マーボー豆腐 春雨スープ なし	米、卵、小ねぎ、ごま、塩、鶏がら、しょうゆ、油 木綿豆腐、豚ひき、酒、人参、ねぎ、にら、油、しょうゆ、みそ、塩、片栗粉 春雨、玉ねぎ、チンゲンサイ、ベーコン、鶏がら、塩 なし	ジャムサンド 牛乳 おにぎり	食パン、いちごジャム 牛乳 米、ゆかり

20	水	ごはん タンドリーチキン レタスと人参のサラダ みそ汁 すいか	米 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、ヨーグルト、油 レタス、人参、油、砂糖、酢、塩 豆腐、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ すいか	お菓子 牛乳 なし	お菓子 牛乳 なし
21	木	ごはん 鮭の照り焼き もやしの炒め 清汁 バナナ	米 鮭、しょうゆ、砂糖、酒、油 もやし、鶏ひき、塩、油 玉ねぎ、チンゲンサイ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	マカロニ安倍川 牛乳 ぶどうゼリー	マカロニ、バター、砂糖、 きな粉 牛乳 ぶどうゼリー
22	金	バターロール 鶏肉と野菜の炒め さつまいもの甘煮 人参ポタージュ	バターロール 鶏肉、酒、玉ねぎ、パプリカ、きゃべつ、塩、しょうゆ、油 さつまいも、砂糖、しょうゆ 人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、生クリーム、牛乳、塩、鶏がら	黒糖プリン お菓子 バナナ	卵、グラニュー糖、黒糖、牛乳 お菓子 バナナ
23	土	冷やしたぬきうどん めんつゆ 蒸し鶏・ごまだれ 小松菜の炒め ヨーグルト	うどん、揚げ玉(乳・卵なし) しょうゆ、砂糖、みりん、塩、かつおぶし、こんぶ 鶏肉、しょうが、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、塩、片栗粉 小松菜、人参、コーン缶、塩、バター ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	日				
25	月	ごはん 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え スープ バナナ	米 豚肉、にんにく、人参、白菜、ねぎ、干しいたけ、焼き豆腐、かつおぶし、砂糖、塩 しょうゆ、片栗粉、油 ほうれん草、ごま、しょうゆ、砂糖 もやし、わかめ、鶏がら、塩 バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、ゆかり
26	火	磯ごはん しょうが焼き きゃべつのおひたし みそスープ	米、ひじき、人参、鶏ひき、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 きゃべつ、人参、しょうゆ、塩 ふ、玉ねぎ、鶏がら、塩、みそ	フルーツポンチ 牛乳 オレンジゼリー	牛乳、グラニュー糖、アガー フルーツ缶(みかん、パイナップル) 牛乳 オレンジゼリー
27	水	ハヤシライス もやしとパプリカのサラダ スープ すいか	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース、ケチャップ 塩、油 もやし、パプリカ、油、砂糖、しょうゆ、酢 鶏肉、玉ねぎ、セロリ、鶏がら、塩 すいか	クラッカーサンド 牛乳 バナナ	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳 バナナ
28	木	ごはん ぶりのみそ焼き トマト 清汁 バナナ	米 ぶり、しょうが、玉ねぎ、みそ、砂糖、みりん、油 トマト 豆腐、ねぎ、人参、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	じゃこトースト 牛乳 おにぎり	食パン、マヨドレ、しらす 小ねぎ 牛乳 米、ごま、塩
29	金	ロールパン ミートローフ きゃべつ炒め スープ なし	ロールパン 豚ひき、牛ひき、玉ねぎ、人参、コーン缶、塩、豆乳、パン粉、油、ケチャップ、トマト缶 きゃべつ、ベーコン、塩、油 玉ねぎ、ズッキーニ、塩、鶏がら なし	おにぎり 牛乳 バナナ	米、のり、ゆかり 牛乳 バナナ
30	土	あんかけ焼きそば 人参の白和え みそスープ ヨーグルト	焼きそば、油、豚肉、酒、白菜、もやし、人参、豆苗、なると、しょうゆ、塩、鶏がら 油、片栗粉 人参、ちくわ、木綿豆腐、ごま、砂糖、塩、しょうゆ ふ、大根、鶏がら、塩、みそ ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
31	日				

☆乳児・午前おやつ
 月曜日：牛乳
 火曜日：クラッカー、麦茶
 水曜日：ヨーグルト、麦茶
 木曜日：牛乳
 金曜日：ヨーグルトドリンク
 土曜日：野菜とりんごのジュース
 8/2(土)：乳酸菌飲料
 8/16(土)：乳酸菌飲料
 8/30(土)：乳酸菌飲料

☆8月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆

	乳児	幼児
エネルギー	460kcal	495kcal
たんぱく質	19.8g	21.5g
脂質	14.4g	16.3g
カルシウム	289mg	255mg
鉄分	2.4mg	2.0mg
塩分	1.6g	1.8g

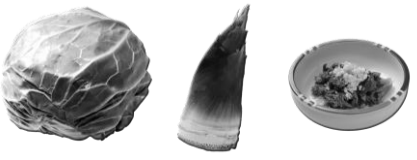


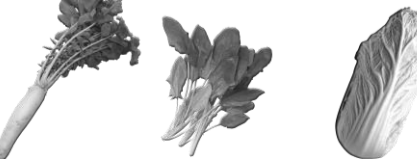


- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

野菜のことをもっと知ろう!


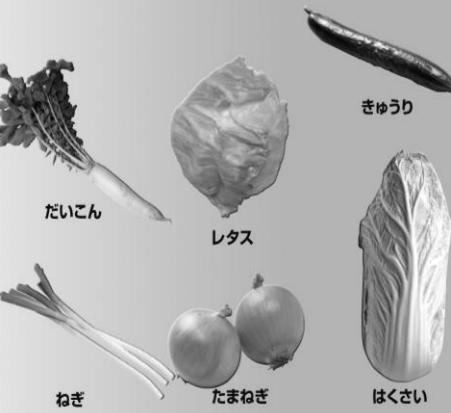
野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、私たちの健康を守るうえでとても大切なはたらきをする食べ物です。
 8月31日は、語呂合わせで「やさい(8.31)」の日です。

野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる

春	夏
 <p>キャベツ たけのこ 菜の花</p>	 <p>トマト えだまめ なす</p>
秋	冬
 <p>にんじん れんこん 大根</p>	 <p>ほうれん草 はくさい</p>

四季の移り変わりを感ずるころが過ぎますが、旬の野菜を食卓に取り入れることで、

野菜のよさ② 健康づくりに役立つ

緑黄色野菜(カロテンを多く含む)	その他の野菜
 <p>かぼちゃ にんじん さやいんげん アスパラガス</p>	 <p>きゅうり だいこん レタス ほうれん草 ねぎ たまねぎ はくさい</p>

野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテン(ビタミンA)を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。

