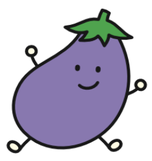
２０２５年８月　予定献立表

福音幼稚園

８月３１日はなんの日？

「８(や)３(さ)１(い)」という語呂合わせから野菜の日といわれています。
もっと野菜のことを知ってほしい、野菜を食べてほしいという想いが込められています。

おいしい野菜をたくさん
食べて元気な体を作ろうね！



１（金）

ごはん

から揚げ
鶏もも、しょうゆ、しょうが
にんにく、かたくり粉、油

じゃがいもとピーマンのきんぴら
じゃがいも、ピーマン、にんじん
しょうゆ、みりん、ごま、油

すいか

ｴﾈﾙｷﾞｰ	398 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	14.4 g
炭水化物	55.4 g
食塩相当量	0.6 g

４（月）

フィッシュサンド
コッペパン、カレイ、卵、小麦粉
パン粉、油、中濃ソース

ポテトサラダ
じゃがいも、たまねぎ、にんじん
にんにく、ベーコン、塩
コンソメ、マヨネーズ

とうもろこし

ｴﾈﾙｷﾞｰ	404 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	10 g
炭水化物	69.9 g
食塩相当量	1.2 g

５（火）

ごはん

ミートローフ
豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、牛乳
塩、小麦粉、コーン、ケチャップ

厚揚げとチンゲン菜のナムル
厚揚げ、ちんげんさい、もやし
にんじん、油、しょうゆ、鶏ガラ

ぶどう

ｴﾈﾙｷﾞｰ	390 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	14.1 g
炭水化物	54.7 g
食塩相当量	0.9 g

６（水）

五目チャーハン
ごはん、ベーコン、にんじん、ねぎ
卵、鶏ガラ、こしょう、油

鮭の照り焼き
さけ、塩、小麦粉、しょうゆ、みりん
砂糖

れんこんとひじきのサラダ
れんこん、ひじき、コーン、えだまめ
しょうゆ、砂糖、マヨネーズ
酢、ごま

すいか

ｴﾈﾙｷﾞｰ	409 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	19.5 g
炭水化物	44.7 g
食塩相当量	1.1 g

７（木）

いちごジャムサンド
ロールパン、いちごジャム

ほうれんそうとウインナーのバター炒め
ウインナー、ほうれんそう、えりんぎ
コーン、バター

りんご

チーズ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	400 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	20.1 g
炭水化物	46 g
食塩相当量	1.7 g

８（金）

やきそば
中華めん、にんじん、たまねぎ
キャベツ、豚ばら、塩、中濃ソース
しょうゆ、油

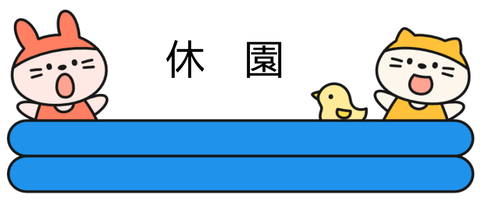
コールスローサラダ
ハム、キャベツ、にんじん、コーン
マヨネーズ、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ

ポテト

オレンジ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	393 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	20.7 g
炭水化物	45.9 g
食塩相当量	0.7 g

１１（月）　１２（火）　１３（水）　１４（木）　１５（金）



休　園

１８（月）

にこにこ弁当

１９（火）

ごはん

サバの竜田揚げ
さば、しょうゆ、みりん、しょうが
かたくり粉、塩、油

切干大根の煮物
切干しだいこん、油揚げ、にんじん
ごま油、しょうゆ、みりん

りんご

ｴﾈﾙｷﾞｰ	404 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	15.3 g
炭水化物	57.2 g
食塩相当量	0.7 g

２０（水）

やきそば
中華めん、にんじん、たまねぎ
キャベツ、豚ばら、塩、中濃ソース
しょうゆ、油

キャベツのフレンチサラダ
キャベツ、コーン、にんじん
ハム、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ

ウインナーとブロッコリーのソテー
ウインナー、ブロッコリー、油

すいか

ｴﾈﾙｷﾞｰ	406 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	22.6 g
炭水化物	43.9 g
食塩相当量	1.2 g

２１（木）

ごはん

ミートローフ
豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、牛乳
塩、小麦粉、コーン、ケチャップ

厚揚げとチンゲン菜のナムル
厚揚げ、ちんげんさい、もやし
にんじん、油、しょうゆ、鶏ガラ

ぶどう

ｴﾈﾙｷﾞｰ	390 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	14.1 g
炭水化物	54.7 g
食塩相当量	0.9 g

２２（金）

フィッシュサンド
コッペパン、カレイ、卵、小麦粉
パン粉、油、中濃ソース

ポテトサラダ
じゃがいも、たまねぎ、にんじん
にんにく、ベーコン、塩
コンソメ、マヨネーズ

とうもろこし

ｴﾈﾙｷﾞｰ	420 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	11.8 g
炭水化物	69.9 g
食塩相当量	1.3 g

２５（月）

五目チャーハン
ごはん、ベーコン、にんじん、ねぎ
卵、鶏ガラ、こしょう、油

鮭の照り焼き
さけ、塩、小麦粉、しょうゆ、みりん
砂糖

れんこんとひじきのサラダ
れんこん、ひじき、コーン、えだまめ
しょうゆ、砂糖、マヨネーズ
酢、ごま

ぶどう

ｴﾈﾙｷﾞｰ	394 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	15.4 g
炭水化物	52 g
食塩相当量	0.9 g

２６（火）

ごはん

から揚げ
鶏もも、しょうゆ、しょうが
にんにく、かたくり粉、油

じゃがいもとピーマンのきんぴら
じゃがいも、ピーマン、にんじん
しょうゆ、みりん、ごま、油

すいか

ｴﾈﾙｷﾞｰ	398 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	14.4 g
炭水化物	55.4 g
食塩相当量	0.6 g

２７（水）

ごはん

白身魚のケチャップ炒め
たら、かたくり粉、たまねぎ
ごま油、みりん、ケチャップ
にんにく、しょうが、砂糖

ほうれん草ときのこのソテー
ほうれんそう、しめじ、ベーコン
バター

とうもろこし

ｴﾈﾙｷﾞｰ	403 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	8.1 g
炭水化物	68.7 g
食塩相当量	0.7 g

２８（木）

ポークカレー
ごはん、豚かたロース、鶏ひき肉
にんじん、じゃがいも、たまねぎ
カレールウ、油、鶏ガラ

りんごサラダ
りんご、レタス、きゅうり
ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、塩、レモン

ゼリー

ｴﾈﾙｷﾞｰ	410 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	10.8 g
炭水化物	71 g
食塩相当量	0.9 g

２９（金）

ロールパン

鶏肉のトマトソース煮
鶏もも、塩、小麦粉、油、たまねぎ
じゃがいも、なす、ピーマン
しめじ、生クリーム、ケチャップ
トマトピューレ、中濃ソース
コンソメ、鶏ガラ、にんにく、砂糖

マカロニサラダ
ﾏｶﾛﾆ、にんじん、コーン、ツナ
きゅうり、マヨネーズ、塩
ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ

キャロっとさん

ｴﾈﾙｷﾞｰ	421 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	13.3 g
炭水化物	60.6 g
食塩相当量	1.5 g

＊都合により献立を変更することがあります。