



令和7年 8月分 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 / 金	チンジャオロースー丼 ほうれん草のおかか和え 豆腐のスープ	米／油／かたくり粉／ パン／バター／はちみつ	牛乳／豚肉／かつお節 ／豆腐	しょうが／ピーマン／ 人参／玉ねぎ／たけの こ／しいたけ／ほうれ んそう／もやし／えの き茸／万能ねぎ	牛乳 はちみつバターサンド 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.1 g
2 / 土	カレーピラフ フルーツ 野菜スープ	米／バター／油／じゃ がいも／米粉ケーキ	鶏肉	人参／玉ねぎ／コーン ／いんげん／りんご缶 ／黄桃缶／チンゲン ツアイ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 525 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.9 g 食塩相当 1.5 g
4 / 月	ツナピラフ 味噌ドレッシングサラダ かぼちゃのスープ	米／バター／油／砂糖	ツナ／みそ／牛乳／ア イスクリューム	玉ねぎ／人参／コーン ／キャベツ／きゅうり ／もやし／かぼちゃ／ 万能ねぎ	牛乳 アイスクリーム 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.0 g
5 / 火	ごはん 鮭と大根の煮物 なすのみそ汁	米／油／砂糖／うどん	牛乳／鮭／油揚げ／み そ／かつお節	大根／なす／玉ねぎ／ 人参／キャベツ／ピー マン	牛乳 焼きうどん 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 3.4 g
6 / 水	ごはん スコップコロケ 温野菜 とうもろこしのスープ	米／油／じゃがいも／ パン粉／マカロニ／黒 砂糖／砂糖	ツナ／牛乳／きな粉	玉ねぎ／いんげん／パ セリ／キャベツ／人参 ／クリームコーン／ コーン	牛乳 マカロニの黒蜜きな粉 りんごジュース	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.1 g
7 / 木	ごまごはん 麻婆なす えのきのスープ	米／油／ごま／ごま油 ／砂糖／かたくり粉	牛乳／豆腐／鶏肉／み そ／わかめ	人参／ねぎ／しいたけ ／にら／なす／はくさ い／えのき茸／りんご ゼリー	牛乳 カットフルーツ風ゼリー 菓子 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.3 g
8 / 金	【山の日献立】 ごはん 豚肉のバーベキューソース 三色ソテー きのこのみそ汁	米／油／砂糖／じゃが いも／小麦粉／ノン エッグマヨネーズ	牛乳／豚肉／みそ／あ おのり／かつお節	りんご／人参／コーン ／まいたけ／えのき茸 ／玉ねぎ／キャベツ／ ねぎ	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.1 g
9 / 土	スパゲッティナポリタン フルーツ ポテトスープ	スパゲッティ／油／ じゃがいも	豚肉	人参／玉ねぎ／ピーマ ン／夏みかん缶／パイ ン缶	りんごジュース 菓子 麦茶・菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 1.9 g
12 / 火	ごはん 肉じゃが ふのみそ汁	米／油／じゃがいも／ 砂糖／ふ／米粉ケーキ	豚肉／みそ／牛乳	人参／玉ねぎ／いんげ ん／ほうれんそう	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
13 / 水	もずくどんぶり ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	米／油／砂糖／かたくり 粉／ごま／じゃがい も	豚肉／もずく／わかめ ／みそ／牛乳	人参／いんげん／コー ン／ほうれんそう／玉 ねぎ／フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ワルシウム飲料	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.5 g
14 / 木	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス かぼちゃといんげんのスー	スパゲッティ／油／砂 糖／かたくり粉／米	豚肉／みそ／牛乳／か つお節／あおのり	人参／玉ねぎ／黄桃缶 ／りんご缶／パイ缶 ／かぼちゃ／いんげん ／ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 麦茶・菓子	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.7 g
15 / 金	ツナカレーライス クリームコーンスープ フルーツゼリー	米／油／じゃがいも／ バター／小麦粉／ココ ア／砂糖	牛乳／ツナ	玉ねぎ／人参／コーン ／クリームコーン／フ ルーツゼリー	牛乳 ココアちゃんすこう りんごジュース	エネルギー 753 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 29.7 g 食塩相当 2.4 g
16 / 土	五目ツナうどん 南瓜の甘煮 いちご豆乳	うどん／砂糖／油／米 粉ケーキ	ツナ／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／しいた け／ほうれんそう／か ぼちゃ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.3 g 食塩相当 4.1 g
18 / 月	ごはん 豆腐とツナの五目炒め 大根のみそ汁	米／油／かたくり粉	豆腐／ツナ／油揚げ／ みそ／牛乳	人参／玉ねぎ／にら ／キャベツ／しいたけ ／大根／ほうれんそう ／みかんシャーベット	牛乳 みかんシャーベット 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
19 / 火	【食育の日献立】 夏野菜の炒め煮かけごはん 胡瓜とコーンのサラダ とうがんのスープ	米／油／オリーブ油／ 砂糖／小麦粉／バター	牛乳／鶏肉／スキムミ ルク	にんにく／玉ねぎ／人 参／なす／トマト／か ぼちゃ／ピーマン／ きゅうり／コーン／と うがん／いんげん／パ イン缶	牛乳 パイナップルケーキ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.9 g



令和7年 8月分 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 / 水	ごはん 鮭と野菜の味噌炒め 青のりポテト オニオンスープ	米／油／じゃがいも／ 砂糖	鮭／みそ／あおのり／ 牛乳／粉寒天	キャベツ／玉ねぎ／人 参／えのき茸／いんげ ん／コーン／りんご ジュース／りんご缶	牛乳 角切りりんごのゼリー 菓子 みかんジュース		エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.7 g
21 / 木	ツナビビンバ 大根のゆかり和え ビーフンスープ	米／油／砂糖／ごま油 ／ビーフン／ごま	牛乳／ツナ／みそ	コーン／人参／ほうれ んそう／大根／ゆかり 粉／ねぎ	牛乳 みそおやき 牛乳		エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 2.3 g
22 / 金	コーンごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめのみそ汁	米／じゃがいも／糸こ んにゃく／油／砂糖／ かたくり粉	牛乳／鶏肉／豆腐／わ かめ／みそ	コーン／しょうが／人 参／玉ねぎ／いんげん ／ねぎ／梨ゼリー	牛乳 カットフルーツ風ゼリー 菓子 牛乳		エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.5 g
23 / 土	チキンライス フルーツ キャベツと玉ねぎのスープ	米／油	鶏肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／いんげ ん／みかん缶／パン 缶／キャベツ	いちご豆乳 菓子 ぶどうジュース		エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.3 g 食塩相当 2.0 g
25 / 月	ごはん 鶏塩豆腐 春雨スープ	米／油／かたくり粉／ はるさめ	鶏肉／豆腐／わかめ／ 牛乳／プレーンヨーグ ルト	人参／チンゲンツァイ ／しいたけ／ねぎ／ しょうが／コーン／パ イン缶／黄桃缶／りん ご缶	牛乳 フルーツヨーグルト いちご豆乳		エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.8 g
26 / 火	ごはん 鶏肉のごま照り焼き にんじんしりしり 里芋のみそ汁	米／油／砂糖／小麦粉 ／ごま／さといも／ ビーフン	牛乳／鶏肉／かつお節 ／みそ／豚肉	人参／もやし／玉ねぎ ／いんげん／キャベツ ／ピーマン／コーン	牛乳 炒めビーフン 牛乳		エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.3 g
27 / 水	ごはん さけとじゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁	米／油／じゃがいも／ 砂糖	牛乳／鮭／豆腐／みそ ／フローズンヨーグル ト	しょうが／いんげん／ 人参／キャベツ／ねぎ	牛乳 フローズンヨーグルト 菓子 牛乳		エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.0 g
28 / 木	ゆかりごはん キャベツのそぼろ炒め 豚汁	米／油／かたくり粉／ じゃがいも／糸こ んにゃく／パン	牛乳／豚肉／豆腐／油 揚げ／みそ	ゆかり粉／玉ねぎ／ キャベツ／ピーマン／ 大根／人参／ごぼう／ ねぎ	牛乳 いちごパン 菓子 牛乳		エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.2 g
29 / 金	【野菜の日献立】 チキンとかぼちゃのカレーライス 手作り福神漬け キャベツスープ	米／油／バター／小麦 粉／砂糖	鶏肉／牛乳	かぼちゃ／玉ねぎ／ きゅうり／大根／人参 ／しょうが／キャベツ ／コーン／クリーム コーン缶	牛乳 コーンケーキ りんごジュース		エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.8 g
30 / 土	ソース焼きそば フルーツ ポテトコーンスープ	中華めん／油／じゃが いも／米粉ケーキ	豚肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／もやし ／ピーマン／キャベツ ／しいたけ／夏みかん 缶／クリームコーン缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 りんごどにんじんジュース		エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.5 g
		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 544 kcal 脂 質 14.1 g		たんぱく質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g

8月31日(日)は『野菜の日』

8月31日は8(や)3(さ)1(い)のごろ合わせから野菜の日とされています。

【お昼】チキンとかぼちゃのカレーライス・手作り福神漬け・キャベツスープ
【おやつ】コーンケーキ

保育園では29日(金)の給食で野菜の日献立を提供します。お昼とおやつは

毎月19日は『食育の日』

19日は、1(い)9(く)で食育の日です。食育の日前後には、旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

【お昼】夏野菜の炒め煮かけごはん・胡瓜とコーンのサラダ・とうがんのスープ
【旬の食材】きゅうり、いんげん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、なす、かぼちゃ、

夏野菜に含まれる栄養素

今月の野菜の日・食育の日の献立に使用されている夏野菜。
その食材に含まれる栄養素について紹介します。

- ・なす：ナスニン(ポリフェノールの一種)・ビタミンE・カリウム・食物繊維
- ・トマト：リコピン・ビタミンC・カリウム
- ・かぼちゃ：ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維・カリウム
- ・きゅうり：カリウム・ビタミンK・ビタミンC・食物繊維

これらの野菜のなかで共通している栄養素は『**ビタミン類**』です。
夏野菜に含まれているビタミン類は、夏バテや疲労回復に効果的な栄養素です。
ビタミンE:抗酸化作用により、紫外線による肌の老化を防ぎ、肌荒れを予防する効果が期待できます。また、血行促進作用により、夏バテ予防や冷え対策にも役立ちます。
ビタミンC:夏は紫外線や暑さでビタミンCが不足しがちなので、積極的に摂取することが大切です。夏バテや日焼け対策にも有効なので、しっかり補給できるといいですね。