



子どもに必要な水分量は…？

ヒトの体は大人で約 60%が水分と言われています。乳児では約 70%、幼児は 65%が水分です。子どもは成長するためにたくさん新陳代謝を繰り返すため、大人よりも多く水分が必要になります。

《体重 1 k g あたりの 1 日に必要な水分》

乳児 (0~1 歳児)	幼児 (1~6 歳児)	成人
150m l	100m l	50m l



例) 8 k g の乳児…1 日 1200m l
 16 k g の幼児…1 日 1600m l
 60 k g の大人…1 日 2500m l

子どもは体重 1 k g あたり大人の倍以上の水分を必要としています。また、この水分量とは、実際に飲む飲料水だけでなく、食べ物に含まれる水分も含まれます。

子どもの場合は自分でのどの渇きを感じて伝えることがうまくできないことがあります。大人が気をつけて水分補給を促すことが大切です。水分補給の際は、一度にたくさん飲むと体に負担がかかるため、少しずつこまめに摂取することが大切です。

脱水症チェック

このような症状があるときは水分が不足している可能性があります！

- ☒ 元気がない
- ☒ 食欲がない
- ☒ 暑いところで汗が出ない
- ☒ ふらついたり、立ちくらみを起こす
- ☒ 頭痛を訴える
- ☒ 手足が冷たい
- ☒ 舌が渇いている

手作りできます！経口補水液

材料 (500m l 分)

水 砂糖 塩 レモン汁
 500m l + 15 g + 1.5 g + 大さじ 1
 (ふたつまみ)

体調不良の時は一気に水分を飲むのではなく、
 1~2 口ずつ飲むことを繰り返すと良いです。

暑い日が続きますが、元気に過ごしましょう☆



2025年

8月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・大根	水・だし
2	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし
4	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	水・だし
5	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・だし
6	水	おかゆ かぼちゃ煮 煮物			精白米	かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー	水・だし
7	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ほうれん草・たまねぎ	水・だし
8	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし
9	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
12	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし・だし
16	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ・たまねぎ	水・だし
18	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・だし
19	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
20	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし・だし
21	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし
22	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	ほうれん草	水・だし・だし
23	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
25	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
26	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・かぼちゃ	水・だし・だし
27	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・はくさい	水・だし
28	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし
29	金	おかゆ ふかし芋 煮物			精白米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	水・だし
30	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし

2025年

8月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・大根	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
2	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
4	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	こまつな・にんじん	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・だし
5	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
6	水	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物		鮭 骨なし切身	精白米	かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ
7	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ほうれん草・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
8	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
9	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
12	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
16	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
18	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
19	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
20	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
21	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
22	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	ほうれん草	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
23	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
25	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
26	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・かぼちゃ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
27	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
28	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
29	金	おじや(鮭) ふかし芋 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
30	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

8月 給食献立表

2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	金	米飯 鶏のごまだれ焼き ごぼうサラダ すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きなこ	精白米・いりごま・上白糖 マヨネーズ・マカロニ	しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり 大根・青ねぎ	みかん缶詰・水・料理酒 こいくちしょうゆ・フレンチ白 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	490 kcal 21.9 g
2	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・水・ほんだし	378 kcal 12.5 g
4	月	米飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖	こまつな・にんじん・青ねぎ・りんご	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	447 kcal 21.1 g
5	火	米飯 タンダーチキン キャベツのサラダ スープ(白菜)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ヨーグルト	精白米・マヨネーズ・食パン イチゴジャム	にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・はくさい	バインアップル缶詰・水 カレー粉・ケチャップ・精製塩 kkコンソメ	501 kcal 21.0 g
6	水	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え コロケ	米菓(朝) 牛乳(朝) お蕎麦(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・なたね油 上白糖・コロケ・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	549 kcal 16.6 g
7	木	中華丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・ごま油・かたくり粉 いりごま・パフパイ	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・ほうれん草 カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩 こんぶだし・ほんだし	411 kcal 13.2 g
8	金	ナポリタン 大根サラダ スープ(キャベツ、えのき)	フルーツ(みかん缶) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・ベーコン ライトツナ油漬フレーク カルピス・ゼラチン	スパゲティ・調合油・上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・大根・キャベツ・えのき パセリ	みかん缶詰・食塩・こしょう ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・水・麦茶	335 kcal 11.4 g
9	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	467 kcal 13.5 g
12	火	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(麩、わかめ)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	精白米・うずまき麩・サブレ	ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	バインアップル缶詰・水 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	420 kcal 22.4 g
16	土	焼きそば スープ(わかめ、もやし)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも	ビスケット・中華めん・米菓	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブロッコリーもやし・青ピーマン 青のり・カットわかめ・太もやし	食塩・こしょう・濃厚ソース だし・うすくちしょうゆ	358 kcal 14.5 g
18	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(豆腐、ネギ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・ビスケット	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	497 kcal 22.1 g
19	火	冷やしそうめん 白菜のおかか和え ミートボール	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 花かつお	そうめん・クリームツイスト	きゅうり・はくさい・にんじん	みかん缶詰・めんつゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・ミートボール	333 kcal 13.4 g
20	水	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きな粉	米菓・精白米・なたね油 ごまドレッシング 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン なす・にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・キャベツ	ガレールウ・チキンナゲット	558 kcal 18.0 g
21	木	麻婆丼(玄米ご飯) 春巻き スープ(もやし、ねぎ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ・鶏もも肉	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ごま油・はるさめ 米菓	りんご・しいたけ・たまねぎ にんじん・しょうが・にんにく キャベツ・たけのこ・れんこん 太もやし・青ねぎ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース うすくちしょうゆ・精製塩	431 kcal 15.4 g
22	金	ロールパン チキントマト煮込み ほうれん草のツナ和え スープ	バイン缶(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・鶏もも肉 まぐろ缶詰・ヨーグルト	ロールパン・じゃがいも なたね油・上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ほうれん草・にんじん スイートコーン・はくさい・パセリ	バインアップル缶詰・精製塩 ケチャップ・うすくちしょうゆ kkコンソメ・みかん缶詰・麦茶	275 kcal 12.5 g
23	土	豚丼 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが 青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	457 kcal 16.8 g
25	月	【お誕生日メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	ビスケット・精白米・上白糖 かたくり粉・なたね油・マカロニ マヨネーズ	にんにく・しょうが ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	水・こいくちしょうゆ・料理酒 フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	560 kcal 17.3 g
26	火	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 薑汁	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	437 kcal 22.1 g
27	水	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	米菓・スパゲティ・じゃがいも フライドポテト・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん はくさい・パセリ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・食塩	475 kcal 14.3 g
28	木	米飯 ポークチャップ コールスローサラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・なたね油・マヨネーズ いりごま・サブレ	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・ケチャップ・フレンチ白 だし	464 kcal 15.9 g
29	金	米飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり・なめこ カットわかめ	バインアップル缶詰・水 しらたき・穀物酢・こんぶだし ほんだし	409 kcal 13.3 g
30	土	きつねうどん さいいもの煮物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ	ビスケット・うどん・上白糖 さいいも・米菓	青ねぎ・にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料・だし	359 kcal 11.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
440 kcal	17.2 g	16.0 g	61.0 g	273 mg	1.6 mg	166 μg	0.26 mg	0.38 mg	20 mg

8月 給食献立表

2025年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	金	米飯 鶏のごまだれ焼き ごぼうサラダ すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きなこ	精白米・いりごま・上白糖 マヨネーズ・マカロニ	しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり 大根・青ねぎ	みかん缶詰・水・料理酒 こいくちしょうゆ・フレンチ白 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	490 kcal 21.9 g
2	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・水・ほんだし	378 kcal 12.5 g
4	月	米飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖	こまつな・にんじん・青ねぎ・りんご	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	447 kcal 21.1 g
5	火	米飯 タンダーチキン キャベツのサラダ スープ(白菜)	パイン缶詰(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ヨーグルト	精白米・マヨネーズ・食パン イチゴジャム	にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・はくさい	パインアップル缶詰・水 カレー粉・ケチャップ・精製塩 kkコンソメ	501 kcal 21.0 g
6	水	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え コロッケ	米菓(朝) 牛乳(朝) お蕎麦(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・なたね油 上白糖・コロッケ・茹 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	549 kcal 16.6 g
7	木	中華丼 ほうれんそうの中華和え わかめスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・ごま油・かたくり粉 いりごま・パフパイ	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・ほうれん草 カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	411 kcal 13.2 g
8	金	ナポリタン 大根サラダ スープ(キャベツ、えのき)	フルーツ(みかん缶) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・ベーコン ライトツナ油漬フレーク カルピス・ゼラチン	スバゲティ・サラダ油・上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・大根・キャベツ・えのき パセリ	みかん缶詰・食塩・こしょう ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・水・麦茶	335 kcal 11.4 g
9	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	467 kcal 13.5 g
12	火	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(鮭、わかめ)	パイン缶詰(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	精白米・うすまき鮭・サブレ	ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	パインアップル缶詰・水 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	420 kcal 22.4 g
16	土	焼きそば スープ(わかめ、もやし)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも	ビスケット・中華めん・米菓	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン 青のり・カットわかめ・太もやし	食塩・こしょう・濃縮ソース だし・うすくちしょうゆ	358 kcal 14.5 g
18	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(豆腐、ネギ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・ビスケット	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	497 kcal 22.1 g
19	火	冷やしほうめん 白菜のおかか和え ミートボール	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 花かつお	ほうめん・クリームツイスト	きゅうり・はくさい・にんじん	みかん缶詰・めんつゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・ミートボール	333 kcal 13.4 g
20	水	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きな粉	米菓・精白米・なたね油 ごまドレッシング 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン なす・にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・キャベツ	カレールー・チキンナゲット	558 kcal 18.0 g
21	木	麻婆丼(玄米ご飯) 春巻き スープ(もやし、ねぎ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ・鶏もも肉	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ごま油・はるさめ 米菓	りんご・しいたけ・たまねぎ にんじん・しょうが・にんにく キャベツ・たけのこ・れんこん 太もやし・青ねぎ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース うすくちしょうゆ・精製塩	431 kcal 15.4 g
22	金	ロールパン チキンマト煮込み ほうれん草のツナ和え スープ	パイン缶詰(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・鶏もも肉 まぐろ缶詰・ヨーグルト	ロールパン・じゃがいも なたね油・上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ほうれん草・にんじん スイートコーン・はくさい・パセリ	パインアップル缶詰・精製塩 ケチャップ・うすくちしょうゆ kkコンソメ・みかん缶詰・麦茶	275 kcal 12.5 g
23	土	豚丼 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが 青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	457 kcal 16.8 g
25	月	【お誕生日メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	ビスケット・精白米・上白糖 かたくり粉・なたね油・マカロニ マヨネーズ	にんにく・しょうが ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	水・こいくちしょうゆ・料理酒 フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	580 kcal 17.3 g
26	火	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 薑汁	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) シュガー.Toast(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かかれい切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	437 kcal 22.1 g
27	水	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	米菓・スパゲティ・じゃがいも フライドポテト・サラダ油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん はくさい・パセリ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・食塩	475 kcal 14.3 g
28	木	米飯 ポークチャップ コールスローサラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・なたね油・マヨネーズ いりごま・サブレ	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・ケチャップ・フレンチ白 だし	464 kcal 15.9 g
29	金	米飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	パイン缶詰(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり・なめこ カットわかめ	パインアップル缶詰・水 しらたき・穀物酢・こんぶだし ほんだし	409 kcal 13.3 g
30	土	きつねうどん さいいもの煮物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒟蒻かまぼこ	ビスケット・うどん・上白糖 さいいも・米菓	青ねぎ・にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料・だし	359 kcal 11.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
440 kcal	17.2 g	16.0 g	61.0 g	273 mg	1.6 mg	166 μg	0.26 mg	0.38 mg	20 mg

2025年

8月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	金	米飯 鶏のごまだれ焼き ごぼうサラダ すまし汁(大根)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・きなこと・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 マヨネーズ・マカロニ	しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり 大根・青ねぎ	水・料理酒・こいくちしょうゆ フレンチ白・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ	577 kcal 26.6 g
2	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・水・ほんだし	379 kcal 13.4 g
4	月	米飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ねぎ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ 絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖	こまつな・にんじん・青ねぎ・りんご	水・精製塩・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	493 kcal 25.2 g
5	火	米飯 ダンドリーチキン キャベツのサラダ スープ(白菜)	ジャムサンド 牛乳(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パン イチゴジャム	にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・はくさい	水・カレー粉・ケチャップ 精製塩・kkコンソメ	601 kcal 25.6 g
6	水	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え コロッケ	お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・麩・マーガリン グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	621 kcal 19.7 g
7	木	中華丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 いりごま・バフパイ	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・ほうれん草 カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	468 kcal 15.8 g
8	金	ナポリタン 大根サラダ スープ(キャベツ、えのき)	カルピスゼリー 麦茶	ベーコン ライトツナ油漬フレーク カルピス・ゼラチン	スバゲティ・調合油・上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・大根・キャベツ・えのき パセリ	食塩・こしょう・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・水・麦茶	342 kcal 11.0 g
9	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	517 kcal 15.5 g
12	火	米飯 鰯のあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(鰯、わかめ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鰯 骨なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・うずまき麩・サブレ	ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	497 kcal 27.3 g
16	土	焼きそば スープ(わかめ、もやし)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚もも・普通牛乳	中華めん・米菓	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン 青のり・カットわかめ・太もやし	食塩・こしょう・濃厚ソース だし・うすくちしょうゆ	356 kcal 16.1 g
18	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(豆腐、ネギ)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・ビスケット	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	558 kcal 26.4 g
19	火	冷やしほうめん 白菜のおかか和え ミートボール	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	ロースハム・鶏卵・花かつお 普通牛乳	ほうめん・クリームツイスト	きゅうり・はくさい・にんじん	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし ミートボール	381 kcal 16.2 g
20	水	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	きなこと蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・きなこと 普通牛乳	精白米・なたね油 ごまドレッシング 蒸しパンMIX粉・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン なす・にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・キャベツ	カレールー・チキンナゲット	637 kcal 21.6 g
21	木	麻婆丼(玄米ご飯) 春巻き スープ(もやし、ねぎ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・みそ 鶏もも肉・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ごま油・はるさめ 米菓	しいたけ・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ たけのこ・れんこん・太もやし 青ねぎ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース うすくちしょうゆ・精製塩	499 kcal 18.5 g
22	金	ロールパン チキンマト煮込み ほうれん草のツナ和え スープ	ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	鶏もも肉・まぐろ缶詰 ヨーグルト	ロールパン・じゃがいも なたね油・上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ほうれん草・にんじん スイートコーン・はくさい・パセリ	精製塩・ケチャップ うすくちしょうゆ・kkコンソメ みかん缶詰・麦茶	283 kcal 13.0 g
23	土	豚丼 みそ汁(豆腐、ねぎ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが 青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	506 kcal 19.7 g
25	月	【お誕生日メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホップクリーム	精白米・上白糖・かたくり粉 なたね油・マカロニ マヨネーズ	にんにく・しょうが ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	水・こいくちしょうゆ・料理酒 フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	565 kcal 17.5 g
26	火	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 雷汁	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・油揚げ 木綿豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	509 kcal 27.1 g
27	水	和風スバゲティ ブロッコリーのサラダ スープ	フライドポテト 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スバゲティ・じゃがいも フライドポテト・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん はくさい・パセリ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・食塩	532 kcal 17.1 g
28	木	米飯 ボークチャップ コールスローサラダ オクラスープ	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・マヨネーズ いりごま・サブレ	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン オクラ・カットわかめ	水・ケチャップ・フレンチ白 だし	536 kcal 19.1 g
29	金	米飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり・なめこ カットわかめ	水・しらたき・穀物酢 こんぶだし・ほんだし	484 kcal 15.9 g
30	土	きつねうどん さいいもの煮物	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しわかめ 普通牛乳	うどん・上白糖・さいいも・米菓	青ねぎ・にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・だし	358 kcal 13.1 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
501 kcal	20.4 g	18.2 g	68.5 g	246 mg	1.8 mg	192 μg	0.26 mg	0.36 mg	22 mg