

献立表							
2025年8月		3歳未満児			保育園cotori		
日 曜		献立	3色分類			アレルギー(※)	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 金	昼食	お豆腐ミートローフ 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ みみそ(甘みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	1食分：252kcal タンパク：11.1g 脂質：7.8g カルシウム：58mg 鉄：1.6mg
	昼間	寒天ゼリー 雑穀シリアル	てんぐさ(粉寒天)	米菓(あられ)	りんご(濃縮還元ジュース)	りんご	1食分：65kcal タンパク：0.3g 脂質：0.3g カルシウム：4mg 鉄：0.1mg
4 月	昼食	白身魚の磯辺風味 ブロッコリーのチーズ焼き ポタージュ ごはん	まがれい(生) あおのり(素干し) プロセスチーズ 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(さつまいもでん粉) 調合油 オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 乳 大豆 ごま	1食分：347kcal タンパク：16g 脂質：16g カルシウム：102mg 鉄：2.3mg
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	1食分：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g カルシウム：126mg 鉄：0.6mg
5 火	昼食	厚揚げチャンプルー さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ かたくちいわし(煮干し) ヨーグルト(全脂無糖) カットわかめ	ごま油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	1食分：319kcal タンパク：12.9g 脂質：8.1g カルシウム：195mg 鉄：2.5mg
	昼間	枝豆チーズおにぎり 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米)	えだまめ(生)	乳 大豆	1食分：124kcal タンパク：4.2g 脂質：3.2g カルシウム：82mg 鉄：0.3mg
6 水	昼食	夏野菜カレー ツナキャベツ ズッキーニのポタージュ	米みそ(淡色辛みそ) ぶた大型種(ばら(脂身つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 甘酒 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油	ズッキーニ(果実、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	1食分：387kcal タンパク：12.5g 脂質：14.6g カルシウム：97mg 鉄：1.2mg
	昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	1食分：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
7 木	昼食	鮭のきのこあんかけ 小松菜のしらす和え 味噌汁 ごはん	しろさけ(生) しらす干し(半乾燥品) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 でん粉(さつまいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) こまつな(葉、生) なす(果実、生)	小麦 さけ 大豆	1食分：251kcal タンパク：14.8g 脂質：4.5g カルシウム：141mg 鉄：2.6mg
	昼間	やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	1食分：149kcal タンパク：5.6g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 鉄：0.3mg
8 金	昼食	チキンのトマト煮込み 塩茹でブロッコリー ポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	甘酒 米粉 オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) なす(果実、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	1食分：284kcal タンパク：13.2g 脂質：6.3g カルシウム：108mg 鉄：1.6mg
	昼間	甘酒&塩こうじケーキ 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	オリーブ油 米粉 甘酒	にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳	1食分：163kcal タンパク：5.3g 脂質：6.7g カルシウム：135mg 鉄：0.1mg
11 月	休園日						
12 火	休園日						
13 水	休園日						
14 木	休園日						
15 金	休園日						

献立表

2025年8月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
18 月	昼食	三色丼 ひじきの白和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(赤色辛みそ) あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) てんさい含蜜糖	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) えだまめ(冷凍) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：268kcal タンパク：12.3g 脂質：7.7g カルシウム：64mg 鉄：1.4mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg
19 火	昼食	白身魚の塩こうじ焼き 夏野菜の揚げ浸し 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) 油揚げ(油抜き、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ	ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生)	小麦 大豆 エネルギー：230kcal タンパク：10.3g 脂質：3.2g カルシウム：25mg 鉄：0.6mg
	昼間	冷やし焼き芋 雑穀シリアル牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(あられ)		乳 エネルギー：171kcal タンパク：4g 脂質：3.2g カルシウム：112mg 鉄：0.4mg
20 水	昼食	ひじきの炒り豆腐 さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ヨーグルト(全脂無糖) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま エネルギー：298kcal タンパク：10.7g 脂質：6.1g カルシウム：146mg 鉄：2.1mg
	昼間	五平餅牛乳	米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲めし(もち米) 甘酒		小麦 乳 大豆 ごま エネルギー：146kcal タンパク：4.1g 脂質：3.7g カルシウム：93mg 鉄：0.3mg
21 木	昼食	鶏のチーズ焼き ひじき煮 たっぷりきのこの味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 成鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：246kcal タンパク：13.8g 脂質：5.4g カルシウム：105mg 鉄：1.6mg
	昼間	おやつチャーハン牛乳	おきあみ(生) あおさ(素干し) かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま エネルギー：148kcal タンパク：5g 脂質：5.2g カルシウム：133mg 鉄：0.7mg
22 金	昼食	ボークビーンズ ブロッコリーのおかか和え ポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー：357kcal タンパク：15.1g 脂質：10.1g カルシウム：77mg 鉄：2.6mg
	昼間	米粉焼きドーナツ牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆 エネルギー：141kcal タンパク：4g 脂質：5.3g カルシウム：83mg 鉄：0.1mg

献立表									
2025年8月			3歳未満児				保育園cotori		
日	曜	献立		3色分類			アレルギー(※)	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
25	月	昼食	鶏肉の手羽元酢醤油煮 人参とブロッコリーのごま和え わかめスープ とうもろこしご飯	若鶏、手羽元(皮つき、生) カットわかめ	てんさい含蜜糖 ごま(ねり) 甘酒 ごま(いり) ごま油 とうもろこし(玄穀) 黄色種 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：294kcal タンパク：12.5g 脂質：7.1g カルシウム：51mg 鉄：1.3mg	
		昼間	バナナきなこのソフトクッキー	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	バナナ 大豆 ごま	エネルギー：102kcal タンパク：2.9g 脂質：5.6g カルシウム：38mg 鉄：0.8mg	
26	火	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット キャベツの胡麻和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：332kcal タンパク：13.6g 脂質：9.8g カルシウム：168mg 鉄：2.3mg	
		昼間	米粉ピザ	絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム) プロセスチーズ	米粉	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加)	乳 大豆	エネルギー：137kcal タンパク：4.6g 脂質：2.6g カルシウム：80mg 鉄：0.5mg	
27	水	昼食	厚揚げ入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	生揚げ ぶた、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：285kcal タンパク：13.1g 脂質：8.5g カルシウム：122mg 鉄：2.1mg	
		昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：158kcal タンパク：4.8g 脂質：5.7g カルシウム：118mg 鉄：0.3mg	
28	木	昼食	魚のムニエル かぼちゃサラダ 夏野菜味噌汁 ごはん	赤魚 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 甘酒 水稲穀粒(精白米)	西洋かぼちゃ(果実、冷凍) たまねぎ(りん茎、生) オクラ(果実、生)	大豆	エネルギー：239kcal タンパク：9.6g 脂質：5g カルシウム：35mg 鉄：0.8mg	
		昼間	さつまいも蒸しパン 牛乳	普通牛乳	黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米粉		乳	エネルギー：183kcal タンパク：4.8g 脂質：4.1g カルシウム：154mg 鉄：0.2mg	
29	金	昼食	肉じゃが 青菜のソテー すまし汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：313kcal タンパク：8.9g 脂質：12g カルシウム：97mg 鉄：1.8mg	
		昼間	じゃこチーズおにぎり	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)		乳 ごま	エネルギー：96kcal タンパク：3.1g 脂質：1.8g カルシウム：48mg 鉄：0.3mg	
給食MEMO							目標値	月平均値	
8月は、ビタミンC、カリウム、β-カロテンが豊富な夏野菜、ズッキーニを使ったメニューが登場します！ 夏場はひんやりした物を摂取する機会が増えると思います。でも、冷たいもので内臓が冷えると、消化吸収の働きが落ちやすく、夏バテにもつながってしまいます。子どもたちにとって、3度の食事と同じくらい大事な役割を持つおやつ。 cotoriでは、冷たいメニューも取り入れつつ、手軽に栄養補給できる物、体を冷やし過ぎない物と一緒に提供することを意識しています。							エネルギー	475kcal	446kcal
※アレルギー欄にある「小麦」表示は調味料(醤油など)に含まれるものです。 ※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。 ※白身魚のメニューでは、仕入れ状況により、カレイ・赤魚・タラ・鮭などを使用します。 ※その他、食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。							タンパク	18.0g	17.0g
							脂質	13.9g	12.3g
							カルシウム	225mg	209mg
							鉄	2.2mg	2.2mg