

令和8年8月 献立表

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	土	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) バイン(缶)
3	月	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊バナナケーキ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん ホットケーキミックス	もやし 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ バナナ
4	火	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ
5	水	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ
6	木	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 心とわかめのみそ汁	牛乳 ＊黒糖もち	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 きな粉	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま 片栗粉 黒砂糖	きゅうり にんじん ねぎ
7	金	牛乳	ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 豚肉 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ
8	土	牛乳	(ごはん) 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	米 中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし バナナ
10	月	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイとはるさめのスープ	牛乳 オレンジ チーズ	豚肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素	なす にんじん ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ ネーブルオレンジ
12	水	牛乳	ごはん 鶏肉のバイン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 いりこ	米 しょうゆ 酒 バター スープの素 あられ	バインジュース バイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ
13	木	牛乳	(ごはん) パリパリおそば わかめスープ	牛乳 マドレーヌ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 マドレーヌ	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ
14	金	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) バイン(缶)
15	土	牛乳	(パン) ミートスバゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン スバゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス
17	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルピスゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 乳酸菌飲料	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
18	火	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	鶏レバー 牛乳 アイスクリーム	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 鉄強化ウエハース	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ スイートコーン パセリ
19	水	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ
20	木	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ
21	金	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊バナナケーキ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん ホットケーキミックス	もやし 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ バナナ
22	土	牛乳	(ごはん) 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	米 中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし バナナ
24	月	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 心とわかめのみそ汁	牛乳 ＊黒糖もち	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 きな粉	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま 片栗粉 黒砂糖	きゅうり にんじん ねぎ
25	火	牛乳	ごはん 鶏肉のバイン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 いりこ	米 しょうゆ 酒 バター スープの素 あられ	バインジュース バイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ
26	水	牛乳	ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 豚肉 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ
27	木	牛乳	三色まぜごはん 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 心のすまし汁 オレンジ	アイスクリーム	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し だし昆布 アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 酢 鶏がらスープの素 片栗粉 小麦粉 砂糖 ふ しょうゆ	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ ネーブルオレンジ
28	金	牛乳	パン 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊フルーツボンチ	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 はるさめ 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん バナナ みかん(缶) もも(缶)
29	土	牛乳	(パン) ミートスバゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン スバゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス
31	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルピスゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 乳酸菌飲料	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※27日はお誕生日献立です。
※栄養価は、日本食品成分表(八訂)を用いて算出した値を記載しています。エネルギーについては、参考までに日本食品成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっておりません。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	I 補キ* Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	475(505)	19.5	18.4	291	1.9	345	0.26	0.42	23	1.6
以上児	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	552(584)	21.5	19	252	2.5	390	0.29	0.39	28	1.9