

2026年08月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	パン ラタトゥ コンソメスープ 果物（バナナ）	牛乳 わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米、ロールパン、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、なす、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、トマト、トマトピューレ、きゅうり、コーン、ピーマン、パセリ	牛乳	18	火	パン そうめん がんもどきと野菜の煮物 果物（バナナッフル）	ジョア（カルシウム&ビタミンD） なつこ汁 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ぶどうロールパン、 干しとうめん、米、 じゃがいも、砂糖	がんもどき、鶏ささ身、 挽きわり納豆、豚ひき 肉、錦糸卵 ジョア	バナナッフル、オレンジ、にんじん、きゅうり、えだまめ（冷凍）、オクラ、いんげん	牛乳
3	月	雑穀ご飯 夏の豚汁 ところてんサラダ ししやも 果物（バナナッフル）	牛乳 みかん入りカルピス寒天 温野菜（にんじん） パン いりこ	米、ロールパン、糸こんにゃく、砂糖、 雑穀、ごま、かんでん、油	牛乳、ししやも、カルピス、木綿豆腐、ところてん、豚肉、みそ、いりこ、たい	バナナッフル、みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、トマト、にんじん、なす、黄ピーマン、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	牛乳	19	水	雑穀ご飯 アジのマリネ 温野菜（いんげん） みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ★おからヨーグルトケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、片栗粉、小麦粉、雑穀、砂糖、すりごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、 ヨーグルト（無糖）、おから、卵、みそ、わかめ、 油揚げ、あおのり、たい	バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、りんご（缶詰）、にんじん、干しぶどう、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきだけ、レモン、いんげん、ねぎ	牛乳
4	火	ウナギ寿司 野菜の浅漬け すまし汁 果物（すいか）	牛乳 ところてんこし 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、砂糖	牛乳、うなぎ蒲焼、木綿豆腐、錦糸卵、かまぼこ、生わかめ、のり、塩こんぶ	バナナ、すいか、キャベツ、きゅうり、ところてんこし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、えのきだけ、ねぎ	牛乳	20	木	♪お誕生会♪ わかめご飯 スライシーチキン 春雨の酢の物 冬瓜スープ 果物（キウイ）ゼリー	牛乳 オレンジバナナアロア 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、ロールパン、F eすりおろしリンゴ ゼリー、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ウィンナー、ハム、ゼラチン	オレンジジュース、とうがん、 たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、パセリ、にんにく	牛乳
5	水	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちご蒸しパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米、ホットケーキ粉、いちごジャム、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、雑穀麴	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、みそ、ハム、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン、えのきだけ、ピーマン、ねぎ	牛乳	21	金	雑穀ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き 粉ふきいも（青のり） みそ汁 果物（バナナッフル）	牛乳 ホットドック 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米、ロールパン、 じゃがいも、雑穀、 砂糖、油	牛乳、豚肉、ウィンナー、木綿豆腐、みそ、 油揚げ、あおのり	バナナッフル、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、なす、きゅうり、いんげん、にんじん、えのきだけ、しょうが	牛乳
6	木	パン 肉みそうどん わかめとツナの酢の物 トマト 果物（キウイ）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） じゃこチーズご飯 温野菜（いんげん） トマト 果物（オレンジ）	ぶどうロールパン、 米、干しうどん、砂糖、片栗粉、油	ジョア（鉄&葉酸マスカット味）、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、米みそ、しらす干し、カットわかめ、あおのり	トマト、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、いんげん、干ししいたけ	牛乳	22	土	親子丼 キャベツの中華和え 果物（オレンジ）	牛乳 ごまじゃこクッキー 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、小麦粉、さつまいも、マーガリン、 グラニュー糖、砂糖、黒ごま、ごま、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ、しらす干し、 カットわかめ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、 オレンジ、にんじん、きゅうり、みつば	牛乳
7	金	雑穀ご飯 鶏肉のケチャップ煮 粉ふきいも チンゲン菜と卵のスープ 果物（バナナッフル）	牛乳 デザートムース（ピーチ） 温野菜（にんじん） パン いりこ	米、じゃがいも、よもぎロールパン、小麦粉、油、はるさめ、雑穀、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、いりこ	バナナッフル、もも缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、しいたけ	牛乳	24	月	雑穀ご飯 八珍豆腐 ナムル 果物（オレンジ）	牛乳 ミルクもち 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ） いりこ	米、くす粉、砂糖、 黒砂糖、雑穀、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、 卵、ハム、きな粉、いりこ、しらす干し	バナナ、オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、にら、にんじん、もやし、 だけのこ（ゆで）、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
8	土	ハヤシライス コールスローサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 ホットケーキ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、牛肉、卵、ハム	バナナ、きゅうり、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、トマト、ピーマン、レモン	牛乳	25	火	牛丼 花かつお和え 果物（キウイ）	牛乳 ★豆腐かぼちゃドーナツ 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、 麴、すりごま	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、 オレンジ、キャベツ、きゅうり、 キウイフルーツ、 だいこん（たくあん）、いんげん、 ねぎ、えのきだけ	牛乳 すまし汁
10	月	雑穀ご飯 華風スープ ゴーヤチャンプルー 納豆 果物（キウイ）	牛乳 ココア揚げパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米、ロールパン、油、砂糖、はるさめ、雑穀、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、卵、豚肉、かつお節、あおのり	バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、にがうり・ゴーヤ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳	26	水	雑穀ご飯 いわしの梅煮 小松菜の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（オレンジ）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、よもぎロールパン、雑穀、砂糖	牛乳、いわし、木綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、しらす干し、油揚げ、いりこ、たい	ごまつな、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ごぼう、にんじん、め干し、ねぎ、しょうが	牛乳
12	水	ご飯 夏野菜スープ 根菜の塩焼き きゅうりの昆布あえ 果物（バナナッフル）	牛乳 クレープ 温野菜（いんげん） 果物（バナナ）	米	牛乳、さけ、ベーコン、塩こんぶ	バナナッフル、きゅうり、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、なす、えのきだけ、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳	27	木	ナン レンズ豆のひき肉カレー コールスローサラダ 果物（バナナッフル）	牛乳 鮭と小松菜のご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ナン、米、マヨネーズ、油、砂糖、 じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、レンズ豆、さけ、 鶏レバーミンチ、ハム	バナナッフル、たまねぎ、きゅうり、 オレンジ、キャベツ、 カットホールトマト缶詰、 にんじん、なす、コーン、 ごまつな、レモン	牛乳 スープ
13	木	パン 五目うどん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、ロールパン、干しうどん、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ	ごまつな、バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ	牛乳	28	金	雑穀ご飯 一口カツ 干草和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 サンドイッチ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、食パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、雑穀、すりごま、三温糖	牛乳、豚肉（ヒシ）、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、 みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、キャベツ、オレンジ、 ほうれんそう、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、えのきだけ、 ねぎ	牛乳
14	金	豚丼 切り干し大根のごま和え 果物（オレンジ）	牛乳 ゼリー 温野菜（にんじん） パン	米、ロールパン、砂糖、すりごま、油	牛乳、ソファール元気ヨーグルト、豚肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん	牛乳	29	土	パン 汁ピーフン ピーマンのおかか和え 果物（バナナ）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	ロールパン、米、 ピーフン、油	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、ピーマン、オレンジ、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、 いんげん、ねぎ、ひじき、 干ししいたけ	牛乳
15	土	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ゆかりご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米、白パン、ビーフン、油	牛乳、豚肉、えび、木綿豆腐、卵、生わかめ、 ベーコン	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	牛乳	31	月	雑穀ご飯 ミネストロンスープ レバーの甘煮 切り干し大根のサラダ 果物（バナナッフル）	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、白 玉粉、マカロニ、 油、雑穀、砂糖	牛乳、鶏レバー、 ベーコン、ツナ油漬缶、 粉チーズ	バナナッフル、バナナ、 きゅうり、ズッキーニ、 たまねぎ、にんじん、 トマト、トマトピューレ、 コーン、切り干しだい こん、パセリ	牛乳
17	月	雑穀カレーライス ヨーグルト和え	牛乳 みそまんじゅう 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、雑穀、油	牛乳、ヨーグルト（無糖）、牛肉、卵、みそ	たまねぎ、もも缶、 オレンジ、りんご缶、 みかん缶、にんじん、 えだまめ（冷凍）	牛乳	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）				エネルギー たんぱく質 脂質	532kcal 2.14g 15.6g	鉄 カルシウム ビタミンC	2.5 mg 236 mg 38 mg
												塩分	1.7g	食物繊維	4.7 g

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

★19日のおからヨーグルトケーキは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。