

8月 献立表

2026年

日	曜	午 前	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)	未満児
3 17	月 月	飲み物 お菓子	ロールパン 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ(キャベツ・しめじ) オレンジジュース	牛乳 ハリハリおにぎり	豚こま切れ肉 牛乳	お菓子 ロールパン 小麦粉 マヨドレ・米・砂糖	かぼちゃ・たまねぎ キャベツ ぶなしめじ・オレンジジュース 切干しだいこん にんじん	飲み物・しょうゆ・酢 食塩・水・しょうがチューブ コンソメ・だし汁・酒	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.6
4 18	火 火	飲み物 お菓子	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のナムル 中華スープ(わかめ・じゃがいも) メロン	牛乳 豆腐パン	大豆水煮 豚こま切れ肉 牛乳・絹ごし豆腐	お菓子・米・油 砂糖・ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ ほうれんそう カットわかめ・メロン	飲み物・水 ケチャップ・食塩 鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 0.8
5 19	水 水	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 鶏肉のポテト焼き こまつな・ツナ和え みそ汁(麴・玉ねぎ) バナナ	牛乳 にんじんホットケーキ	鶏もも肉・ツナ缶 みそ・牛乳 調製豆乳	お菓子・米 マヨドレ 乾燥マッシュポテト 白ごま・砂糖・麴 ホットケーキミックス・油	こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ バナナ	飲み物・ゆかり 食塩 しょうゆ・酢・だし汁	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.3
6	木	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ マカロニサラダ 豚汁(たまねぎ) ヨーグルト	牛乳 茹でとうもろこし	さくら・豚こま切れ肉 木綿豆腐・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	お菓子・米・小麦粉 砂糖・マカロニ マヨドレ とうもろこし	にんじん・大根 たまねぎ	飲み物・だし汁 しょうがチューブ しょうゆ・みりん 食塩	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1
7 21	金 金	飲み物 お菓子	夏野菜カレーライス 春雨の甘酢和え オレンジジュース	牛乳 みそ蒸しパン	鶏もも肉・調製豆乳 牛乳・みそ	お菓子・米 じゃがいも・油 小麦粉・春雨・砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ なす・かぼちゃ・こまつな ホールコーン オレンジジュース	飲み物・カレー粉 水・コンソメ ケチャップ 中濃ソース・食塩 酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 12.4 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 0.9
10 24	月 月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き ジャーマンポテト みそ汁(小松菜・なす) りんごジュース	牛乳 おやつ焼きそば	鶏もも肉 皮なしウインナー みそ・牛乳 豚こま切れ肉	お菓子・米 じゃがいも・油 蒸し中華めん	たまねぎ・こまつな なす にんじん・キャベツ もやし りんごジュース	飲み物 しょうがチューブ しょうゆ・みりん 食塩・コンソメ・パセリ粉 だし汁・中濃ソース	エネルギー(kcal) 453 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.7
12 26	水 水	飲み物 お菓子	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ カットマト ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	ツナ缶・焼き竹輪 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 鮭	お菓子 生中華めん・砂糖 ごま油・小麦粉 かたくり粉・油・米	にんじん カットわかめ ホールコーン トマト 冷凍グリーンピース	飲み物・水 コンソメ・しょうゆ 食塩・酢 ベーキングパウダー だし汁	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 2.8
13 27	木 木	飲み物 お菓子	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 大根とじゃがいもの煮物 みそ汁(キャベツ・コーン) バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	木綿豆腐 豚ひき肉・みそ 牛乳・きな粉 調製豆乳	お菓子・米・油 パン粉・砂糖 じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん 大根・さいりげん キャベツ・ホールコーン バナナ	飲み物・食塩 だし汁・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 16 食塩相当量(g) 1.1
14 28	金 金	飲み物 お菓子	にんじんごはん なすと豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜・玉ねぎ) オレンジジュース	牛乳 アップルゼリー お菓子	豚こま切れ肉・みそ 牛乳	お菓子・米・小麦粉 油・砂糖・マヨドレ	にんじん・なす たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ・オレンジジュース 粉寒天・りんごジュース	飲み物・酒・食塩 しょうゆ・だし汁・水	エネルギー(kcal) 409 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 0.9
20	木	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ マカロニサラダ 豚汁(たまねぎ) ヨーグルト	乳酸飲料 ふりかけおにぎり	さくら・豚こま切れ肉 木綿豆腐・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク 乳酸飲料・かつお削り節	お菓子・米・小麦粉 砂糖・マカロニ マヨドレ	にんじん・大根 たまねぎ	飲み物・だし汁 しょうがチューブ しょうゆ・みりん 食塩	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 8.7 食塩相当量(g) 1
25	火	飲み物 お菓子	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 すまし汁(豆腐・えのき) オレンジジュース	牛乳 ココア蒸しパン	鮭・みそ 絹ごし豆腐・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・油 マヨドレ・さつまいも 砂糖・小麦粉	にんじん たまねぎ・えのきたけ オレンジジュース	飲み物・食塩 水・だし汁 しょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) 477 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 0.8
31	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね 切干ナポリタン みそ汁(高野豆腐・小松菜) りんごジュース	牛乳 フオカツチャ	鶏ひき肉 調製豆乳 皮なしウインナー 高野豆腐・みそ 牛乳	お菓子・米・パン粉 砂糖・油・小麦粉	ねぎ・切干しだいこん にんじん・ピーマン たまねぎ・こまつな りんごジュース	飲み物・食塩 しょうゆ みりん・ケチャップ 中濃ソース・だし汁	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.1

・食材の入荷状況によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

