

2026年08月

献立表

本のほいくえん(一般)

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (単位未満)	材 料 名				行事
					(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				
					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	調味料	
01 土	お茶・麦茶	和風パスタ、わかめスープ、バナナ	お茶・麦茶、せんべい	241.9(208.9) 7.1(5.7) 5.5(5.0) 1.7(1.3)	スパゲティ、無塩バター	ベーコン(卵乳×)	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、鶏ガラスープの素、食塩	
03 月	牛乳、クラッカー サンド	親子丼、きゅうりの酢の物、鮭の味噌汁、ネーブル	牛乳、大学がばちや、いりこ	527.9(461.1) 22.2(17.2) 16.9(14.8) 1.8(1.4)	半つき米、○三温糖、○油、三温糖、焼か、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	○かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、菜ねぎ、○黒ごま、カットわかめ、◎いちごジャム	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩	
04 火	牛乳、ハイハイ ン	焼きそば、鶏のから揚げ、焼きとうもろこし、フライドポテト、冷やしきゅうり、すいか	牛乳、ベビーカステラ、チョコバナナ風	655.3(581.0) 25.9(23.4) 24.6(22.0) 2.2(1.9)	焼きそばめん、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○三温糖、○油、薄力粉、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、◎牛乳	すいか、とうもろこし、きゅうり、○バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、あおのり	中濃ソース、○みりん、しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	夏祭り園台 メニュー
05 水	牛乳、ネーブル	ごはん、さばのみそ焼き、おかか和え、うどん汁、グレープフルーツ	牛乳、みたらしトースト、いりこ	515.6(445.2) 24.0(20.6) 16.3(15.5) 2.1(1.6)	半つき米、○食パン(乳卵×)、干しうどん、○三温糖、三温糖、油、○片栗粉	○牛乳、さば、○いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、モロヘイヤ、にんじん、トマト、たまねぎ、菜ねぎ、◎オレンジ・ネーブル	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、○みりん、食塩	
06 木	牛乳、人参ス ティック	ごはん、チンジャオロース、ナムル、豆腐の味噌汁、パイナップル	牛乳、スイカボンチ、いりこ	501.9(396.4) 22.6(17.0) 14.1(12.0) 1.4(1.0)	半つき米、じゃがいも、○白玉粉、○三温糖、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○木綿豆腐、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、きゅうり、パイナップル、にんじん、たまねぎ、○すいか、○みかん缶、◎バナナ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、ごま	煮干だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、◎かつお・昆布だし汁	
07 金	牛乳、バナナ	ミルクパン、チキンナゲット、トマトサラダ、野菜スープ、ネーブル	牛乳、ちくわおにぎり、いりこ	597.7(476.1) 24.7(18.1) 22.7(17.8) 2.0(1.4)	○半つき米、プチパン(乳卵×)、油、薄力粉、三温糖、マヨドレ(卵×)	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ちくわ、○いわし(煮干し)、◎かつお節、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、えのきたけ、○ごま、◎あおのり	ケチャップ、酢、○しょうゆ、コンソメ、鶏ガラスープの素、食塩、◎食塩、おろししょうが、おろしにんにく	
08 土	お茶・麦茶	ナポリタン、レタススープ、バナナ	お茶・麦茶、せんべい	268.9(212.0) 7.3(5.3) 4.9(4.3) 1.3(1.0)	スパゲティ、油、三温糖	ベーコン(卵乳×)	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	
10 月	牛乳、ネーブル	ごはん、ブルコギ、春雨サラダ、オクラの味噌汁、バナナ	牛乳、豆腐おやき、いりこ	532.4(421.0) 25.0(18.6) 19.7(15.8) 1.9(1.3)	半つき米、はるさめ、○パン粉、ごま油、○ごま油、三温糖	○牛乳、○木綿豆腐、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、油揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、しめじ、オクラ、ピーマン、しいたけ、ごま、◎菜ねぎ、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、酢、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、○食塩	
12 水	牛乳、ビスケット のジャムのせ	ごはん、麻婆じゃが、切干大根の中華サラダ、キャベツスープ、ネーブル	牛乳、おふスナック、いりこ	479.7(398.7) 20.2(15.0) 16.5(13.9) 1.7(1.2)	半つき米、じゃがいも、○焼か、○グラニュー糖、ごま油、○無塩バター、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、淡色みそ、○さな粉、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、むしき、◎	しょうゆ、鶏ガラスープの素、酒、おろしにんにく、おろししょうが	
13 木	お茶・麦茶	お弁当	お茶・麦茶、せんべい	54.3(54.8) 0.4(0.4) 3.0(3.0) 0.2(0.2)	希望保育のためお弁当	希望保育のためお弁当	希望保育のためお弁当	希望保育のためお弁当	
14 金	お茶・麦茶	お弁当	お茶・麦茶、せんべい	54.3(54.8) 0.4(0.4) 3.0(3.0) 0.2(0.2)					
15 土	お茶・麦茶	お弁当	お茶・麦茶、せんべい	54.3(54.8) 0.4(0.4) 3.0(3.0) 0.2(0.2)					
17 月	牛乳、ハイハイ ン	ごはん、梅肉じゃが、おぼろげサラダ、もやしの味噌汁、ネーブル	牛乳、ミルクぐもち、いりこ	512.2(404.8) 24.2(17.6) 15.6(12.9) 1.6(1.1)	半つき米、じゃがいも、○片栗粉、○三温糖、油、砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎さな粉、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごま、いんげん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、梅肉ソース、カットわかめ、焼き	煮干だし汁、酒、しょうゆ、○食塩	
18 火	牛乳、人参ス ティック	ごはん、レバーのかりん揚げ、レモン和え、なすの味噌汁、バナナ	牛乳、磯焼きポテト、いりこ	530.2(414.5) 21.7(15.9) 19.3(15.3) 1.6(1.1)	半つき米、○じゃがいも、○片栗粉、○油、三温糖	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、レモン果汁、ごま、◎あおのり、◎にんじん	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、濃厚ソース、おろししょうが、◎食塩、◎かつお・昆布だし汁	
19 水	牛乳、クラッカー サンド	ごはん、豚肉のソース炒め、豆腐サラダ、夏野菜のホフ、パイナップル	牛乳、すいかウッケー、いりこ	582.6(477.5) 22.8(17.1) 22.1(18.6) 1.9(1.5)	半つき米、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ウインナー(卵乳×)、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、キャベツ、パイナップル、にんじん、トマト、なす、エリンギ、きゅうり、○黒ごま、◎いちごジャム	ウスターソース、しょうゆ、酢、コンソメ、おろしにんにく、◎食塩、食塩	
20 木	牛乳、人参ス ティック	ごはん、お好み焼きサムレツ、なめたけ和え、トリプル草スープ、グレープフルーツ	牛乳、マーブルケーキ、いりこ	547.9(423.0) 23.5(17.1) 17.9(14.3) 2.0(1.4)	半つき米、○薄力粉、じゃがいも、さといも(冷凍)、さつま芋(皮付き)、○三温糖、マヨネーズ、◎マヨドレ(卵×)	○牛乳、卵、豚ひき肉、○豆乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、キャベツ、ごま、なす、にんじん、なめたけ、菜ねぎ、あおのり、◎にんじん	中濃ソース、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
21 金	牛乳	バナナ、黒糖パン、あじのカレーソース、キャベツサラダ、たまごスープ、ネーブル	牛乳、塩昆布味噌おにぎり、いりこ	520.0(423.0) 24.1(18.0) 16.0(13.2) 2.0(1.4)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、薄力粉、油、三温糖、◎マヨドレ(卵×)	○牛乳、あじ、卵、○いわし(煮干し)、○淡色みそ、◎かつお節、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、○菜ねぎ、◎塩こんぶ、バナナ	みりん、酢、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、○しょうゆ、食塩、カレー粉	
22 土	お茶・麦茶	ネバネバ丼、厚揚げの味噌汁、バナナ	お茶・麦茶、せんべい	337.5(259.0) 9.6(6.8) 8.9(7.0) 1.2(0.9)	半つき米、三温糖	生揚げ、ツナ油漬缶、淡色みそ、かつお節	バナナ、トマト、オクラ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ	
24 月	牛乳、バナナ	冷やし中華、ちくわの磯辺揚げ、小松菜のおかか和え、バナナ	牛乳、南蛮ドーナツ、いりこ	579.6(483.0) 23.9(18.6) 19.5(16.2) 2.0(1.6)	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、てんぷら粉、パン粉、○油、油、○三温糖、ごま油	○牛乳、ちくわ、卵、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ごま、バナナ、○かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、あおのり、◎バナナ	酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	
25 火	牛乳、ビスケット のジャムのせ	ひまわりライス、ハンバーグ、りつちゃんの元気サラダ、コーンクリームスープ、グレープフルーツ	牛乳、チーズケーキ、いりこ	637.5(532.1) 26.5(20.2) 24.3(19.7) 2.0(1.5)	半つき米、○ホットケーキ粉、○三温糖、パン粉、薄力粉、油、三温糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○クリームチーズ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、トマト、コーン(冷凍)、◎レモン果汁、塩こんぶ	ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩、ハセリ粉	誕生会
26 水	牛乳、ネーブル	わかめおにぎり、鮭フライ、昆布和え、なめこの味噌汁、パイナップル	牛乳、しろくまちゃんのはっとうけ、いりこ	570.6(465.9) 26.2(19.9) 18.7(15.0) 2.1(1.4)	半つき米、○ホットケーキ粉、てんぷら粉、パン粉、油、○三温糖、◎マヨドレ(卵×)、◎油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、パイナップル、にんじん、きゅうり、なめこ、菜ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、中濃ソース、食塩	
27 木	牛乳、人参ス ティック	カレーライス、チーズサラダ、バナナ	牛乳、オレンジゼリー、いりこ	521.2(424.3) 18.8(14.4) 13.9(11.8) 1.7(1.2)	半つき米、○三温糖、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	○オレンジジュース、キャベツ、バナナ、かぼちゃ、○みかん缶、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、○かんでんつく、◎にんじん	カレーの王子さま、ケチャップ、中濃ソース、酢、カレー粉、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
28 金	牛乳、ハイハイ ン	パインパン、クリスマスケーキ、夏野菜のラタトゥイユ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、ゆかりおにぎり、いりこ	546.2(438.7) 25.2(19.2) 14.1(11.2) 1.9(1.4)	○半つき米、パインブチパン(乳卵×)、コーンフレーク、マヨドレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン(卵乳×)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、モロヘイヤ、黄ピーマン、カットトマト、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩	絵本メニュー