



# 8月 献立表



令和8年

西糀谷しろはと保育園

| 日 曜  | 献立名          |                                                                                       |                                   | あか                        | きいろ                                                      | みどり                                                                | その他                                                         |
|------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|      | 朝おやつ         | 昼食                                                                                    | おやつ                               | 体をつくる<br>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  | ビスケット<br>麦茶  | 中華丼<br>中華スープ(切干大根・えのき茸・わかめ)<br>ビーフン中華サラダ<br>カットヨーグルト 麦茶                               | マシュマロサンドクラッ<br>カー<br>牛乳           | 豚肉 ヨーグルト 牛乳               | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>ビーフン 油 ごま<br>クラッカー マシュマロ<br>マンナビスケット     | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜<br>切干大根 えのき茸 わかめ<br>きゅうり                           | 水 塩 こいちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶               |
| 3 月  | しらす<br>麦茶    | ご飯<br>味噌汁(じゃが芋・小切麩・万能ねぎ)<br>鶏肉のマヨ醤油炒め<br>大根の海苔和え バイナッブル<br>麦茶                         | オレンジゼリー<br>ビスケット<br>牛乳            | 味噌 鶏肉 牛乳 しらす              | 米 じゃが芋 小切麩 油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>マンナビスケット                | 干しいたけ 万能ねぎ 昆布<br>玉ねぎ キャベツ 大根 人参<br>小松菜 焼きのり バイナッブル<br>オレンジジュース アガー | 水 料理酒<br>こいちしょうゆ 麦茶                                         |
| 4 火  | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 丸パン コンソメスープ(南瓜・しめじ)<br>ハンバーグ<br>もやしのマヨサラダ<br>グレープフルーツ 麦茶                              | わかめとしらすのおにぎ<br>り<br>麦茶            | 豚肉 木綿豆腐 しらす               | 丸パン パン粉 片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>さつま芋                      | 南瓜 しめじ パセリ 玉ねぎ もやし<br>人参 ほうれんそう<br>グレープフルーツ わかめ 穀物の素               | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 麦茶                        |
| 5 水  | 人参煮<br>麦茶    | ご飯<br>コンソメスープ(玉ねぎ・人参・えのき茸)<br>ポテトと玉子のチーズ焼き<br>人参ドレッシングサラダ ジョア<br>麦茶                   | ゆでとうもろこし<br>牛乳                    | 鶏胸肉 チーズ ジョア 牛乳            | 米 じゃが芋 砂糖                                                | 玉ねぎ 人参 えのき茸 パセリ<br>もやし 白菜 チンゲン菜<br>とうもろこし                          | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>人参ドレッシング 麦茶                     |
| 6 木  | 大根煮<br>麦茶    | ご飯 味噌汁(大根・長ねぎ・小松菜)<br>豆腐としめじの蒸し肉団子<br>春雨ときゅうりの和え物 パナナ<br>麦茶                           | スイートポテト<br>牛乳                     | 味噌 鶏肉 木綿豆腐<br>牛乳 スkimミルク  | 米 片栗粉 春雨 砂糖<br>ごま油 さつま芋<br>無塩バター                         | 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜<br>昆布 しめじ 人参 きゅうり パナナ                             | 水 料理酒 塩 万能つゆ<br>穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶                              |
| 7 金  | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | 【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯<br>冬瓜のすまし汁(とうがん・高野豆腐・ほうれ<br>ん草)<br>たらのみりん焼き<br>茄子とパプリカの味噌炒め スイカ<br>麦茶 | パウンドケーキ<br>牛乳                     | 高野豆腐 たら 味噌 鶏胸<br>肉 牛乳     | 米 砂糖 油 薄力粉<br>無塩バター                                      | コーン 塩昆布 干しいたけ<br>とうがん ほうれんそう 昆布<br>しょうが なす 玉ねぎ パプリカ<br>すいか 南瓜      | 水 こいちしょうゆ 塩<br>みりん 麦茶<br>ベーキングパウダー                          |
| 8 土  | ウエハース<br>麦茶  | ご飯<br>クリームシチュー<br>切干大根サラダ チーズ 麦茶                                                      | ゼリー(グレープフル<br>ーツ味)<br>ビスケット<br>牛乳 | 鶏肉 牛乳 チーズ                 | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>ごま油<br>グレープフルーツゼリーの素<br>マンナビスケット<br>ウエハース | 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン                                                    | 水 シチューフレーク<br>穀物酢 こいちしょうゆ<br>麦茶                             |
| 10 月 | しらす<br>麦茶    | ご飯<br>味噌汁(さつま芋・干しいたけ・万能ねぎ)<br>車麩のチャンドルー<br>キャベツの塩こじドレッシング和え<br>バイナッブル 麦茶              | ショートブレッド<br>牛乳                    | 味噌 豚肉 干しえび<br>かつお節 牛乳 しらす | 米 さつま芋 車麩 油<br>砂糖 塩こじ 薄力粉<br>上新粉 無塩バター                   | 干しいたけ 万能ねぎ 昆布<br>玉ねぎ 人参 キャベツ<br>バイナッブル                             | 水 万能つゆ みりん<br>穀物酢 麦茶 塩                                      |
| 12 水 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ケチャップライス<br>コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)<br>マカロニサラダ オレンジ 麦茶                                       | ヨーグルト<br>クラッカー<br>麦茶              | 鶏肉 ヨーグルト<br>スキムミルク        | 米 無塩バター マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>クラッカー じゃが芋              | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン<br>きゅうり オレンジ                                       | 水 トマトケチャップ 塩<br>チキンスープの素<br>シチューフレーク 麦茶                     |
| 13 木 | 大根煮<br>麦茶    | 玄米入りご飯<br>味噌汁(長ねぎ・小切麩・小松菜)<br>幼児・豚肉の生煮め 乳児・豚肉の炒め物<br>キャベツの甘酢和え<br>ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶   | おかかおにぎり<br>麦茶                     | 味噌 豚肉 かつお節                | 米 玄米 小切麩 油 砂糖<br>グレープフルーツゼリーの素                           | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布<br>玉ねぎ しょうが キャベツ わかめ<br>大根                        | 水 料理酒 万能つゆ<br>穀物酢 こいちしょうゆ 塩 麦茶                              |
| 14 金 | 人参煮<br>麦茶    | ご飯<br>味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・高野豆腐)<br>かれいの梅焼き<br>ひじきの和え物 パナナ 麦茶                                 | あんこクッキー<br>牛乳                     | 高野豆腐 味噌 かれい<br>こしあん 牛乳    | 米 じゃが芋 砂糖 ごま油<br>片栗粉 薄力粉 油                               | 干しいたけ 玉ねぎ 昆布<br>ねりうめ ひじき 切干大根 人参<br>ゴコン パナナ                        | 水 こいちしょうゆ<br>料理酒 みりん 麦茶<br>ベーキングパウダー                        |
| 15 土 | ビスケット<br>麦茶  | 豚丼 味噌汁(さつま芋・人参・わかめ)<br>大根のごま和え チーズ 麦茶                                                 | ジャムサンドクラッ<br>カー<br>牛乳             | 豚肉 味噌 チーズ 牛乳              | 米 油 さつま芋 砂糖<br>ごま いちごジャム<br>クラッカー マンナビスケット               | 玉ねぎ 干しいたけ 人参 わかめ<br>昆布 大根                                          | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいちしょうゆ 麦茶                                  |
| 17 月 | しらす<br>麦茶    | ご飯 コンソメスープ(南瓜・玉ねぎ)<br>鶏肉のコンソメスープ焼き<br>フレンチサラダ オレンジ 麦茶                                 | 焼きビーフン<br>牛乳                      | 鶏肉 牛乳 しらす                 | 米 ノンエッグマヨネーズ<br>コンソメスープ 油 砂糖<br>ビーフン ごま油                 | 南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ<br>人参 コーン オレンジ                                     | 水 チキンスープの素 塩<br>こいちしょうゆ 料理酒<br>穀物酢 麦茶                       |
| 18 火 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁(大根・油あげ・万能ねぎ)<br>ピーマンの肉詰め甘辛ソース<br>もやしの和風ドレッシング和え<br>グレープフルーツ 麦茶                 | フルーツパン<br>牛乳                      | 油揚げ 味噌 豚肉 牛乳              | 米 パン粉 薄力粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油<br>フルーツパン さつま芋          | 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布<br>玉ねぎ ピーマン もやし<br>チンゲン菜 人参 グレープフルーツ              | 水 塩 みりん<br>こいちしょうゆ 穀物酢<br>麦茶                                |
| 19 水 | 蒸しかぼちゃ<br>麦茶 | ご飯<br>味噌汁(木綿豆腐・長ねぎ・わかめ)<br>コロケ<br>なめたけ和え バイナッブル 麦茶                                    | ゼリー(青りんご味)<br>ウエハース<br>牛乳         | 木綿豆腐 味噌 牛乳                | 米 コロケ 油 片栗粉<br>小松菜 白菜 人参 なめ<br>か バイナッブル 南瓜               | 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布<br>中濃ソース<br>こいちしょうゆ 麦茶                            | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいちしょうゆ 麦茶                           |
| 20 木 | 大根煮<br>麦茶    | 茄子と豚肉の味噌炒め<br>中華スープ(干しいたけ・もやし・コーン)<br>中華ドレッシングサラダ パナナ<br>麦茶                           | ポップコーン<br>牛乳                      | 豚肉 味噌 牛乳                  | 米 油 砂糖 ごま油<br>ポップコーン                                     | なす 玉ねぎ 人参 にんにく<br>干しいたけ もやし コーン 大根<br>きゅうり パナナ                     | 水 料理酒<br>チキンスープの素<br>こいちしょうゆ 穀物酢<br>麦茶 塩                    |
| 21 金 | 人参煮<br>麦茶    | 【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯<br>味噌汁(さつま芋・しめじ・ほうれん草)<br>ツナひき肉<br>オクラ納豆和え グレープフルーツ<br>麦茶              | 麩のラスク<br>牛乳                       | 味噌 鶏胸肉 かつおフレーク<br>納豆 牛乳   | 米 ごま さつま芋 油<br>砂糖 小切麩 無塩バター<br>グラニュー糖                    | とうがん しそ 干しいたけ しめじ<br>ほうれんそう 昆布 玉ねぎ 人参<br>キャベツ オクラ グレープフルーツ         | 水 万能つゆ 料理酒<br>こいちしょうゆ 塩 麦茶                                  |
| 22 土 | ウエハース<br>麦茶  | 鶏丼<br>味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜)<br>スパゲティサラダ チーズ 麦茶                                            | きな粉蒸しパン<br>牛乳                     | 鶏肉 味噌 チーズ きな粉<br>牛乳       | 米 油 スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖 ウエハース                  | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根<br>長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン                                | 水 こいちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩 麦茶<br>ベーキングパウダー                      |
| 24 月 | しらす<br>麦茶    | 麦ご飯<br>幼児・ドライカレー 乳児・ポークシチュー<br>キャベツサラダ オレンジ 麦茶                                        | マシュマロおこし<br>牛乳                    | 豚肉 牛乳 しらす                 | 米 押し麦 油 砂糖<br>コンソメ 無塩バター<br>マシュマロ                        | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>きゅうり オレンジ                                      | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいちしょうゆ<br>カレー粉 穀物酢 塩<br>麦茶 シチューフレーク |
| 25 火 | 大根煮<br>麦茶    | 冷やみ中華<br>じゃが芋の炒め物 ジョア 麦茶                                                              | ツナマヨおにぎり<br>麦茶                    | 鶏胸肉 鶏肉 ジョア<br>かつおフレーク     | 中華麺 油 砂糖 ごま油<br>ごま じゃが芋 米<br>ノンエッグマヨネーズ                  | きゅうり トマト 人参 さやいんげん<br>大根                                           | 水 チキンスープの素<br>穀物酢 こいちしょうゆ<br>みりん 料理酒 麦茶                     |
| 26 水 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁(白菜・なす・長ねぎ)<br>豆腐ステーキ<br>トマトドレッシング和え<br>バイナッブル 麦茶                               | ジャムバンクーキ<br>牛乳                    | 味噌 木綿豆腐 豚肉<br>牛乳          | 米 薄力粉 油 片栗粉<br>砂糖 じゃが芋                                   | 干しいたけ 白菜 なす 長ねぎ<br>昆布 玉ねぎ 人参 大根<br>ブロッコリー コーン バイナッブル<br>りんごソース     | 水 万能つゆ<br>トマトドレッシング 麦茶<br>ベーキングパウダー 塩                       |
| 27 木 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | ご飯 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・にら)<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツの塩昆布和え パナナ<br>麦茶                                | ぶどうゼリー<br>ウエハース<br>牛乳             | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>牛乳          | 米 砂糖 ウエハース<br>さつま芋                                       | 干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布<br>キャベツ 人参 小松菜 塩昆布<br>パナナ ぶどうジュース アガー              | 水 万能つゆ みりん<br>こいちしょうゆ 麦茶                                    |
| 28 金 | きゅうり味噌<br>麦茶 | そうめん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>大根の梅和え グレープフルーツ<br>麦茶                                             | ピラフ<br>牛乳                         | 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪<br>牛乳 味噌      | そうめん 薄力粉 片栗粉<br>油 砂糖 米 無塩バター                             | オクラ 人参 青のり 大根 きゅうり<br>なりのみ グレープフルーツ 玉ねぎ<br>ピーマン                    | 万能つゆ こいちしょうゆ<br>塩 水 麦茶<br>チキンスープの素                          |
| 29 土 | ビスケット<br>麦茶  | 中華丼<br>中華スープ(切干大根・えのき茸・わかめ)<br>ビーフン中華サラダ<br>カットヨーグルト 麦茶                               | コーン蒸しパン<br>牛乳                     | 豚肉 ヨーグルト 牛乳               | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>ビーフン 油 ごま 薄力粉<br>マンナビスケット                | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜<br>切干大根 えのき茸 わかめ<br>きゅうり コーン                       | 水 塩 こいちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー  |
| 31 月 | しらす<br>麦茶    | ご飯<br>すまし汁(大根・小切麩・万能ねぎ)<br>鶏肉の香味炒め<br>キャベツの酢味噌和え<br>ゼリー(青りんご味) 麦茶                     | マカロニきな粉<br>牛乳                     | 鶏肉 味噌 きな粉 牛乳<br>しらす       | 米 小切麩 ごま油 砂糖<br>青りんごゼリーの素<br>マカロニ                        | 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布<br>玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ<br>人参 きゅうり                  | 水 こいちしょうゆ 塩<br>万能つゆ みりん<br>料理酒 穀物酢 麦茶                       |

| ★ 今 月 の 平 均 給 与 量 ★ |       |      |       |       |
|---------------------|-------|------|-------|-------|
| エネルギー               | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 食塩相当量 |
| (kcal)              | (g)   | (g)  | (mg)  | (g)   |
| 幼児 目標量              | 550   | 19.3 | 15.9  | 300   |
| 児 平均量               | 579   | 20.7 | 17.6  | 307   |
| 乳 目標量               | 481   | 16.8 | 13.9  | 225   |
| 児 平均量               | 474   | 16.8 | 14    | 275   |

★園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

★マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。