

2026年8月

献立表

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)
			黄	赤	緑		たんぱく質(g)
			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	その他	脂質(g)/塩分(g) ○は未満児
01 土	昼食	チキンライス 春雨スープ ゼリー	米、油 春雨、油	鶏もも肉	玉ねぎ、きゅうり、マッシュルーム、人参、ピーマン 白菜、人参	ケチャップ、食塩 しょうゆ、食塩	327.6(231.5) 8.3(6.2) 5.5(3.9) 1.1(0.8)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
03 月	昼食	ご飯 肉じゃが きゅうりの和え物 なすと油揚げの味噌汁	米 じゃが芋、砂糖 ごま油、白ごま	豚肉	しらたき、人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり なす	しょうゆ しょうゆ、食塩	618.3(497.6) 20.4(17.8) 18.5(16.6) 2.7(2.0)
	午後おやつ	コーンフレークスナック 牛乳	玄米フレーク	バター 牛乳			
04 火	昼食	チーズパン かじきのオーロラソース焼き コールスロー ミネストローネ 牛乳	ロールパン 小麦粉、油 フレンチドレッシング 油	チーズ かじき ツナ油漬缶 だいたず水煮 牛乳	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、人参 玉ねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、人参	マヨドレ、ケチャップ、食塩 鶏がらスープ、食塩	557.3(491.5) 26.3(23.4) 24.2(22.0) 2.6(2.1)
	午後おやつ	梅しらすおにぎり 麦茶	米、白ごま	しらす干し	うめ干し、きざみのり		
05 水	昼食	中華丼 きゅうり・人参・もやしのおひたし コーンとワカメのスープ オレンジ	米、片栗粉、砂糖 ごま油、油	豚肉、なると かつお節	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ もやし、きゅうり、人参 ホールコーン缶、人参、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ	499.7(420.0) 18.2(16.5) 10.8(11.4) 4.6(3.3)
	午後おやつ	トマトそうめん 麦茶	干しそうめん、砂糖	ツナ油漬缶	トマト、オクラ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	
06 木	昼食	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	干しうどん 砂糖	豚肉、さつま揚げ、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、にら かぼちゃ バナナ	しょうゆ、食塩 しょうゆ	488.1(424.3) 17.0(15.9) 6.9(8.7) 4.1(3.1)
	午後おやつ	五平餅 麦茶	米、すりごま(白)、砂糖	米みそ		本みりん、しょうゆ	
07 金	昼食	ご飯 ポリポリ塩から揚げ わかめときゅうりのごま酢和え 玉ねぎとトマトの味噌汁	米 片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖 すりごま(白)、砂糖	鶏もも肉	あおのり きゅうり、カットわかめ 玉ねぎ、トマト	食塩、鶏がらスープ 米酢、しょうゆ	702.2(556.3) 30.7(25.1) 30.1(24.7) 2.8(2.1)
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり	マヨドレ	
08 土	昼食	カレーピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	米 じゃが芋、油	豚ひき肉、バター 魚肉ソーセージ	玉ねぎ、きゅうり、人参、グリーンピース 玉ねぎ、人参、しめじ	食塩、カレー粉、鶏がらスープ コンソメ、食塩	327.5(226.3) 9.2(6.8) 6.4(4.5) 0.6(0.4)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
10 月	昼食	鮭ときゅうりのまぜ寿司 切り干し大根の煮物 豆腐と小松菜の清まし ゼリー	米、砂糖、白ごま 砂糖、油	油揚げ 絹ごし豆腐	きゅうり 人参、切り干しだいこん、グリーンピース 小松菜	米酢 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	457.2(382.2) 14.8(14.1) 10.2(11.0) 1.1(0.9)
	午後おやつ	マカロニイタリアン 麦茶	マカロニ、油	豚ひき肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、ピーマン	ケチャップ	
12 水	昼食	ご飯 魚のフライ(あじ) 春雨の酢の物 かぼちゃと油揚げの味噌汁	米 パン粉、油、小麦粉 春雨、ごま油、砂糖	あじ ツナ油漬缶 米みそ、油揚げ、煮干し	もやし、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ	中濃ソース、食塩 米酢、しょうゆ	575.6(470.7) 22.6(19.5) 18.9(17.0) 2.4(1.8)
	午後おやつ	チヂミ 麦茶	小麦粉、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	にら、長ねぎ、人参	かつおだし汁、しょうゆ、米酢	
13 木	昼食	肉みそあんかけうどん ポテトサラダ ワカメと長ねぎの清まし バナナ	干しうどん、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋	豚ひき肉、米みそ 魚肉ソーセージ	人参、ホールコーン缶、長ねぎ きゅうり、人参 長ねぎ、カットわかめ バナナ	しょうゆ マヨドレ かつおだし汁、しょうゆ	568.6(469.0) 18.6(16.8) 17.9(16.3) 4.5(3.2)
	午後おやつ	ベジタブルピラフ 麦茶	米、油	ウインナー、バター	マッシュルーム、ミックスベジタブル(冷凍)	鶏がらスープ	
14 金	昼食	ブロッコリーピラフ ボークビーンズ ワカメサラダ コーンクリームスープ	米 油、砂糖、片栗粉 油、砂糖	バター だいたず水煮、豚肉	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、ホールトマト缶詰 きゅうり、ホールコーン缶、人参、カットわかめ 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶	鶏がらスープ、食塩 ケチャップ、食塩 米酢、しょうゆ 食塩	715.5(565.6) 24.8(20.9) 26.2(22.0) 2.3(1.7)
	午後おやつ	りんごホットケーキ 牛乳		牛乳、バター 牛乳	りんご		
15 土	昼食	ハヤシライス トマトとズッキーニのスープ ゼリー	米、じゃが芋、油 油	豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ 玉ねぎ、トマト、ズッキーニ	ハヤシルー コンソメ、食塩	390.2(275.3) 9.8(7.3) 9.4(6.6) 1.4(1.0)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
17 月	昼食	ご飯 すき焼き風煮(豆腐入り) もやし・きゅうりのナムル 冬瓜と油揚げの味噌汁	米 砂糖、油 油、白ごま、ごま油	木綿豆腐(水切り)、豚肉	しらたき、玉ねぎ、人参、いんげん もやし、きゅうり、人参 とうがん	しょうゆ しょうゆ、食塩	635.3(509.4) 27.1(22.5) 26.7(22.3) 2.6(1.9)
	午後おやつ	サモサ 牛乳	じゃが芋、揚げ油、油	大豆(ゆで) 牛乳	玉ねぎ、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩	
18 火	昼食	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き カボナータ もやしスープ 牛乳	黒糖パン 油 油	鶏もも肉	マーマレード、にんにく きゅうり、トマト、なす、人参、玉ねぎ もやし、玉ねぎ、人参	しょうゆ、本みりん ケチャップ、食塩 食塩、しょうゆ	559.1(488.1) 25.3(22.4) 24.9(22.1) 1.7(1.4)
	午後おやつ	カラフル夏ご飯 麦茶	米		ホールコーン缶、えだまめ、うめ干し、こんぶ(だし用)	食塩	

※りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。

※ひよこ組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)を飲みます。

衣笠愛児園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)
			黄	赤	緑		たんぱく質(g)
			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	その他	脂質(g)/塩分(g) ○は未満児
19 水	昼食	ビビンバ 冬瓜のくず煮 豆腐と長ネギの清まし オレンジ	米、砂糖、油、ごま油、白ごま 砂糖、片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	もやし、ほうれん草、ホールコーン缶、人参、長ねぎ とうがん 長ねぎ オレンジ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、かつおだし汁 かつおだし汁、しょうゆ	528.4(446.3) 22.2(20.7) 15.5(14.0) 1.7(1.3)
	午後おやつ	塩せんべい ジョア		ジョアマスカット			
20 木	昼食	麻婆うどん きゅうりのサラダ バナナ	干しうどん、片栗粉、砂糖、ごま油 フレンチドレッシング	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	にら、長ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	しょうゆ、かつおだし汁	503.5(435.1) 18.4(16.9) 11.8(12.2) 4.4(3.3)
	午後おやつ	青のり・じゃこおにぎり 麦茶	米、白ごま	しらす干し	焼きのり、あおのり		
21 金	昼食	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ オクラのおかか和え ズッキーニの味噌汁	米 油、片栗粉、砂糖	たら かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく きゅうり、オクラ 玉ねぎ、ズッキーニ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ しょうゆ	582.5(472.4) 25.5(21.4) 18.8(16.8) 2.6(1.9)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、砂糖	バター 牛乳			
22 土	昼食	炒飯 トマトとレタスのスープ ゼリー	米、油 油	豚ひき肉、なると	きゅうり、人参、長ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、トマト、レタス	しょうゆ コンソメ、食塩	318.9(225.4) 10.0(7.4) 7.3(5.1) 0.7(0.5)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
24 月	昼食	夏野菜カレー キャベツのツナマヨネーズ和え 冬瓜のスープ バナナ	米、油 油	豚肉 ツナ油漬缶	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、いんげん、オクラ キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶 玉ねぎ、人参	カレールー マヨドレ、食塩 しょうゆ、食塩	685.4(552.9) 20.0(17.7) 24.4(20.7) 2.4(1.7)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	コッペパン、さつま芋、はちみつ 牛乳				
25 火	昼食	バターロール 肉団子の甘酢あん 春雨のサラダ おくらと豆腐のわかめスープ 牛乳	ロールパン パン粉、砂糖、片栗粉、油 春雨、油、砂糖、ごま油 ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、牛乳 ツナ油漬缶 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ きゅうり、人参 オクラ、カットわかめ	しょうゆ、米酢、食塩 米酢、しょうゆ しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	601.7(517.9) 24.2(21.6) 24.2(21.6) 1.6(1.4)
	午後おやつ	きのご飯 麦茶	米、砂糖、ごま油	油揚げ	しめじ、人参	しょうゆ	
26 水	昼食	スパゲッティミートソース ブロッコリーとコーンの炒め物 ズッキーニのスープ ゼリー	スパゲッティ、片栗粉、油、砂糖 油	豚ひき肉 バター	玉ねぎ、ホールトマト缶詰、人参、トマトピューレ、ピーマン ブロッコリー、ホールコーン缶 玉ねぎ、人参、ズッキーニ	ケチャップ 食塩 鶏がらスープ、食塩	527.0(439.1) 19.8(18.0) 11.2(11.7) 1.2(0.9)
	午後おやつ	チーズ・おかかおにぎり 麦茶	米	チーズ、かつお節	焼きのり	しょうゆ	
27 木	昼食	とうもろこしご飯 ひじき入りハンバーグ さつま芋のサラダ 麩とえのきの清まし オレンジ	米 パン粉、砂糖、片栗粉、油 さつま芋、砂糖 白玉麩	豚ひき肉、脱脂粉乳、牛乳 ツナ油漬缶	とうもろこし、こんぶ(だし用) 玉ねぎ、ひじき ブロッコリー、玉ねぎ 小松菜、えのき オレンジ	食塩 しょうゆ、食塩 マヨドレ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩	626.0(538.8) 19.5(17.8) 20.3(19.7) 1.5(1.1)
	午後おやつ	アイスクリーム クラッカー 麦茶		カルカロアイス			
28 金	昼食	ご飯 カジキの地中海ソテー(小麦粉) モロヘイヤ入りおひたし 玉ねぎとなすの味噌汁	米 片栗粉、小麦粉、油、砂糖	かじき、バター かつお節 米みそ、煮干し	にんにく、しょうが モロヘイヤ、きゅうり、人参 玉ねぎ、なす	しょうゆ、米酢 しょうゆ	442.1(376.8) 21.4(18.7) 10.7(11.3) 2.7(2.0)
	午後おやつ	焼きうどん 麦茶	ゆでうどん、油	豚肉、バター、かつお節	キャベツ、にら、マッシュルーム、人参	しょうゆ、食塩、中濃ソース	
29 土	昼食	豚肉のみそ丼 ニラと春雨のスープ ゼリー	米、砂糖、片栗粉、油 春雨、油	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ にら、人参	しょうゆ しょうゆ、食塩	418.8(295.3) 14.1(10.3) 11.7(8.2) 1.4(1.0)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
31 月	昼食	ご飯 ササミのフライ 甘酢キャベツ 凍り豆腐の味噌汁	米 油、パン粉、小麦粉 砂糖、白ごま	鶏ささみ 米みそ 米みそ、煮干し、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、人参 小松菜	中濃ソース、食塩 酢、しょうゆ	640.2(512.5) 27.1(22.5) 21.5(18.7) 1.8(1.4)
	午後おやつ	メーブルクッキー 牛乳	小麦粉、油、砂糖、メーブルシロップ	豆乳 牛乳			

