

献立表

2026年08月

逗子なないろ保育園

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立                                                  | 材 料 名                           |                                                      |                                                               |                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児   |
|---------|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|         |       |                                                     | 黄                               | 赤                                                    | 緑                                                             |                                   |                                      |
|         |       |                                                     | 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                               |                                      |
| 01<br>土 | 昼食    | 麻婆うどん<br>キャベツのサラダ<br>中華スープ                          | うどん、片栗粉、砂糖、ごま油<br>マヨネーズ<br>ごま油  | 木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、<br>鶏がらスープ<br><br>鶏がらスープ              | ねぎ、しょうが<br>キャベツ、きゅうり、コーン缶<br>にら、にんじん                          | しょうゆ<br>食塩<br>しょうゆ                | 410(306)<br>16.9(12.7)<br>14.5(10.8) |
|         | 午後おやつ | きな粉サンド<br>麦茶                                        | 8枚切り食パン、砂糖                      | バター、きな粉                                              |                                                               |                                   | 1.7(1.2)                             |
| 03<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鮭のごまネーズ焼き<br>高野豆腐と根菜の煮物<br>小松菜とえのきのみそ汁       | 米<br>マヨネーズ、油、すりごま、砂糖<br>砂糖      | さけ、みそ<br>凍り豆腐<br>みそ                                  | だいこん、にんじん、ごぼう<br>こまつな、えのきたけ                                   | 本みりん<br>かつおだし汁、しょうゆ、みりん<br>かつおだし汁 | 585(425)<br>30.3(22.1)<br>16.8(12.1) |
|         | 午後おやつ | ウインナーコーンパン<br>牛乳                                    | ホットケーキミックス、油                    | 牛乳、ウインナー<br>牛乳                                       | コーン缶、たまねぎ                                                     | ケチャップ、パセリ粉                        | 1.8(1.3)                             |
| 04<br>火 | 昼食    | コッペパン<br>タンドリーチキン<br>マカロニサラダ<br>きゃべつのミルクスープ         | コッペパン<br><br>マカロニ、マヨネーズ         | 鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖)<br>ツナ油漬缶<br>スキムミルク、ベーコン、鶏がら<br>スープ | きゅうり、にんじん、コーン缶<br>キャベツ、たまねぎ                                   | ケチャップ、しょうゆ、カレー<br>粉、食塩            | 576(431)<br>29.0(21.7)<br>16.1(12.1) |
|         | 午後おやつ | ひじきごはん<br>麦茶                                        | 米、油、砂糖                          | 油揚げ                                                  | にんじん、ごぼう、ひじき                                                  | しょうゆ                              | 1.5(1.1)                             |
| 05<br>水 | 昼食    | 夏野菜カレー<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>バナナ<br>牛乳                  | 米、油<br>はるさめ、砂糖、ごま、ごま油           | 豚もも薄切り肉、スキムミルク<br><br>牛乳                             | たまねぎ、なす、かぼちゃ、に<br>んじん<br>みかん缶、きゅうり、コーン缶<br>バナナ                | カレールウ<br>食酢、しょうゆ                  | 663(488)<br>22.7(16.6)<br>18.2(13.1) |
|         | 午後おやつ | ●すったて風うどん<br>麦茶                                     | うどん、すりごま、砂糖                     | ツナ油漬缶、みそ                                             | きゅうり                                                          | かつおだし汁、しょうゆ、みりん                   | 2.4(1.8)                             |
| 06<br>木 | 昼食    | なすミートスパゲティー<br>もやしサラダ<br>わかめとコーンのスープ                | スパゲティー、小麦粉、油、砂<br>糖<br>マヨネーズ、ごま | 豚ももひき肉、粉チーズ<br>ツナ油漬缶<br>鶏がらスープ                       | ホールのトマト缶詰、たまねぎ、な<br>す、にんじん<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ | ケチャップ、中濃ソース<br>しょうゆ<br>しょうゆ       | 625(469)<br>25.3(19.0)<br>17.5(13.1) |
|         | 午後おやつ | ツナの味噌おにぎり<br>麦茶                                     | 米、ごま油                           | ツナ油漬缶、みそ、かつお節                                        | あおのり                                                          | みりん                               | 1.5(1.1)                             |
| 07<br>金 | 昼食    | 中華丼<br>じゃが芋ののり和え<br>油揚げのみそ汁                         | 米、片栗粉、ごま油<br>じゃがいも              | 豚もも薄切り肉、生揚げ、なる<br>と、鶏がらスープ<br><br>みそ、油揚げ             | はくさい、たまねぎ、もやし、にん<br>じん、水煮だけのこ<br>あおのり<br>たまねぎ                 | しょうゆ、みりん<br>食塩<br>煮干だし汁           | 568(414)<br>22.1(16.0)<br>18.7(13.5) |
|         | 午後おやつ | チーズトースト<br>牛乳                                       | 10枚切り食パン、マヨネーズ                  | 粉チーズ<br>牛乳                                           |                                                               | パセリ粉                              | 1.5(1.1)                             |
| 08<br>土 | 昼食    | 食パン<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>大根とハムのりんご酢のサラダ<br>キャベツのスープ | 8枚切り食パン<br>砂糖<br>油、砂糖           | 鶏もも肉皮なし<br>ハム<br>鶏がらスープ                              | だいこん、きゅうり<br>キャベツ、たまねぎ                                        | ケチャップ、しょうゆ<br>りんご酢、食塩             | 452(339)<br>23.7(17.7)<br>8.9(6.6)   |
|         | 午後おやつ | かやくごはん<br>麦茶                                        | 米                               | 油揚げ                                                  | しめじ、にんじん、ごぼう                                                  | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩                | 1.6(1.2)                             |
| 10<br>月 | 昼食    | 冷やしきつねうどん<br>かぼちゃのサラダ<br>バナナ                        | うどん、砂糖<br>マヨネーズ、砂糖              | かまぼこ、油揚げ                                             | ほうれんそう、乾燥わかめ<br>かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう<br>バナナ                        | かつおだし汁、しょうゆ、みり<br>ん、食塩            | 650(470)<br>21.7(15.6)<br>17.7(12.8) |
|         | 午後おやつ | チーズおかかおにぎり<br>牛乳                                    | 米、ごま                            | チーズ、かつお節<br>牛乳                                       |                                                               | しょうゆ                              | 2.8(2.1)                             |
| 12<br>水 | 昼食    | ハヤシライス<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>コーンスープ                    | 米、じゃがいも、油<br>マヨネーズ、すりごま         | 豚もも薄切り肉<br><br>スキムミルク、鶏がらスープ                         | たまねぎ、にんじん<br>きゅうり、ごぼう、にんじん<br>コーン缶、クリームコーン缶、たま<br>ねぎ          | ハヤシルウ<br>しょうゆ<br>パセリ粉             | 719(530)<br>26.0(19.1)<br>22.4(16.3) |
|         | 午後おやつ | ブルーベリージャムサンド<br>牛乳                                  | 8枚切り食パン                         | 牛乳                                                   | ブルーベリージャム                                                     |                                   | 3.3(2.4)                             |
| 13<br>木 | 昼食    | ソース焼きそば<br>粉ふき芋<br>豆腐スープ<br>野菜ジュース                  | 焼きそばめん、油<br>じゃがいも               | 豚もも薄切り肉<br><br>絹ごし豆腐、鶏がらスープ                          | もやし、キャベツ、たまねぎ、にん<br>じん、あおのり<br><br>ねぎ<br>野菜ジュース               | 食塩、パセリ粉<br>しょうゆ                   | 513(389)<br>19.3(14.6)<br>9.2(6.9)   |
|         | 午後おやつ | 鮭わかめおにぎり<br>麦茶                                      | 米、ごま                            | さけフレーク                                               | 炊き込みわかめ                                                       |                                   | 2.2(1.7)                             |
| 14<br>金 | 昼食    | 豚コーン丼<br>ひじきの炒り煮<br>きゃべつのみそ汁                        | 米、砂糖、油<br>油、砂糖                  | 豚ももひき肉<br>油揚げ<br>みそ                                  | コーン缶、しょうが<br>にんじん、ひじき、いんげん<br>キャベツ、たまねぎ                       | しょうゆ<br>かつおだし汁、しょうゆ、みりん<br>かつおだし汁 | 592(437)<br>25.0(18.4)<br>20.1(14.6) |
|         | 午後おやつ | マカロニきな粉<br>牛乳                                       | マカロニ、砂糖                         | きな粉<br>牛乳                                            |                                                               |                                   | 1.8(1.4)                             |
| 15<br>土 | 昼食    | わかめうどん<br>スイートポテトサラダ<br>バナナ                         | 干しうどん<br>さつまいも、マヨネーズ、砂糖         | 鶏もも肉皮なし、かまぼこ                                         | はくさい、にんじん、乾燥わかめ<br>きゅうり、干しぶどう<br>バナナ                          | かつおだし汁、しょうゆ、みり<br>ん               | 577(433)<br>17.0(12.7)<br>8.3(6.2)   |
|         | 午後おやつ | ツナと塩こんぶのおにぎり<br>麦茶                                  | 米、ごま油                           | ツナ油漬缶                                                | 塩こんぶ、あおのり                                                     |                                   | 3.4(2.5)                             |
| 17<br>月 | 昼食    | ごはん<br>さわらのカレー風味焼き<br>ネバネバ和え<br>わかめのみそ汁             | 米<br>油、砂糖                       | さわら<br>挽きわり納豆<br>みそ                                  | りんごジャム、しょうが<br>もやし、オクラ、にんじん<br>ねぎ、乾燥わかめ                       | しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩<br>しょうゆ<br>煮干だし汁 | 473(353)<br>25.4(18.9)<br>11.5(8.6)  |
|         | 午後おやつ | フルーツヨーグルト<br>麦茶                                     | グラニュー糖                          | ヨーグルト(無糖)、スキムミルク                                     | バナナ、パイナップル缶、みかん缶、プ<br>ルーン(乾)                                  |                                   | 1.6(1.2)                             |

|                    | 時間帯   | 献立                                                   | 材 料 名                        |                                             |                                                              |                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児               |
|--------------------|-------|------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                    |       |                                                      | 黄                            | 赤                                           | 緑                                                            |                                    |                                                  |
|                    |       |                                                      | 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                                |                                                  |
| 18<br>火            | 昼食    | バターロール<br>チキンのチーズ焼き<br>ラタトゥユ<br>きゃべつのミルクスープ          | バターロール<br><br>オリーブ油          | 鶏もも肉、ピザ用チーズ<br>鶏がらスープ<br>スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ | ホールトマト缶詰、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン<br>キャベツ、たまねぎ                   | ケチャップ<br>ケチャップ                     | 625(468)<br>29.8(22.3)<br>24.8(18.6)<br>1.5(1.1) |
|                    | 午後おやつ | 鶏ごぼうごはん<br>麦茶                                        | 米                            | 鶏もも肉、油揚げ                                    | ごぼう、にんじん                                                     | しょうゆ、みりん                           |                                                  |
| 19<br>水            | 昼食    | ごはん<br>松風焼き<br>三色野菜の昆布和え<br>なすのみそ汁                   | 米<br>パン粉、ごま、砂糖<br>ごま油        | 鶏ひき肉、豚ももひき肉、牛乳、みそ<br><br>みそ、油揚げ             | たまねぎ、しょうが<br>もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ<br>なす                        | <br><br>煮干だし汁                      | 590(427)<br>25.5(18.4)<br>20.6(14.7)<br>1.8(1.3) |
|                    | 午後おやつ | シュガートースト<br>牛乳                                       | 8枚切り食パン、グラニュー糖               | バター<br>牛乳                                   |                                                              |                                    |                                                  |
| 20<br>木            | 昼食    | カレーうどん<br>ゴママヨポテト<br>バナナ                             | うどん、油<br>じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖 | 豚もも薄切り肉<br>ツナ油漬缶                            | ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ<br>きゅうり<br>バナナ                            | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ<br>しょうゆ          | 597(448)<br>19.2(14.4)<br>16.4(12.3)<br>2.7(2.0) |
|                    | 午後おやつ | しそおにぎり<br>麦茶                                         | 米、ごま                         | しらす干し                                       | しそふりかけ                                                       |                                    |                                                  |
| 21<br>金            | 昼食    | ひき肉となすのあんかけ丼<br>きゅうりのゆかり和え<br>春雨スープ                  | 米、片栗粉、ごま油、砂糖<br><br>はるさめ     | 豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ                            | なす、ねぎ、いんげん、にんじん、水煮だけのこ、しょうが<br>もやし、きゅうり、しそふりかけ<br>コーン缶、乾燥わかめ | しょうゆ<br><br>中華スープ                  | 514(376)<br>21.7(15.5)<br>12.7(8.9)<br>1.3(0.9)  |
|                    | 午後おやつ | 牛乳もち<br>麦茶                                           | 砂糖、片栗粉、黒砂糖                   | 牛乳、スキムミルク、きな粉                               |                                                              |                                    |                                                  |
| 22<br>土            | 昼食    | スパゲティーナポリタン<br>グリーンサラダ<br>玉ねぎとコーンのスープ                | スパゲティー、オリーブ油、砂糖<br>油、砂糖      | ベーコン、鶏がらスープ<br><br>鶏がらスープ                   | ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、ブロッコリー<br>たまねぎ、コーン缶     | ケチャップ、中濃ソース<br>食酢、食塩<br>パセリ粉       | 514(384)<br>17.0(12.7)<br>15.3(11.5)<br>1.9(1.4) |
|                    | 午後おやつ | いちごジャムサンド<br>麦茶                                      | 8枚切り食パン                      |                                             | いちごジャム                                                       |                                    |                                                  |
| 24<br>月<br><br>誕生会 | 昼食    | 黒糖パン<br>かじきまぐろのフィッシュチップス<br>フレンチサラダ<br>ポパイスープ<br>すいか | 黒糖パン<br>油、パン粉、小麦粉<br>油、砂糖    | かじき、粉チーズ<br><br>ベーコン、鶏がらスープ                 | キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん<br>ほうれんそう、たまねぎ<br>すいか                    | パセリ粉、食塩<br>食酢、食塩                   | 606(411)<br>22.5(16.6)<br>24.4(15.0)<br>1.4(1.0) |
|                    | 午後おやつ | ぶどうゼリー生クリーム添え<br>クラッカー（幼児）<br>麦茶                     | 幼児：クラッカー                     | ホイップクリーム                                    | パイン缶、みかん缶、ぶどうかんてん                                            |                                    |                                                  |
| 25<br>火            | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>オクラのおかか和え<br>白菜のすまし汁             | 米<br>油、ごま、砂糖                 | 鶏もも肉皮なし、みそ<br>かつお節                          | もやし、オクラ、にんじん<br>はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ                             | みりん、しょうゆ<br>しょうゆ<br>かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | 570(414)<br>29.0(20.9)<br>16.2(11.5)<br>1.5(1.0) |
|                    | 午後おやつ | ミルクココア蒸しパン<br>牛乳                                     | ホットケーキミックス、砂糖、油              | 牛乳、スキムミルク<br>牛乳                             |                                                              | ココア（ピュアココア）                        |                                                  |
| 26<br>水            | 昼食    | キッズビビンバ<br>南瓜のレモン煮<br>豆腐と青梗菜のスープ                     | 米、ごま、油、砂糖、ごま油<br>砂糖          | 鶏ひき肉、豚ももひき肉<br><br>木綿豆腐、鶏がらスープ              | もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが<br>かぼちゃ、レモン<br>チンゲンサイ                | しょうゆ、みりん<br><br>しょうゆ               | 605(446)<br>23.2(17.0)<br>19.7(14.3)<br>1.1(0.8) |
|                    | 午後おやつ | ウエハース<br>バナナ<br>牛乳                                   | ウエハース                        | <br><br>牛乳                                  | バナナ                                                          |                                    |                                                  |
| 27<br>木            | 昼食    | 和風スパゲッティー<br>トマトサラダ<br>白菜のミルクスープ                     | スパゲッティ、オリーブ油<br>砂糖、油         | 鶏コマ肉皮なし、バター<br><br>スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ       | キャベツ、たまねぎ、なす、エリンギ、万能ねぎ<br>トマト、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、レモン、パセリ<br>はくさい | しょうゆ、みりん<br>食酢、食塩                  | 581(426)<br>24.5(18.2)<br>9.1(6.8)<br>1.9(1.4)   |
|                    | 午後おやつ | うめ昆布おにぎり<br>麦茶                                       | 米、ごま                         |                                             | うめ干し、塩こんぶ                                                    |                                    |                                                  |
| 28<br>金            | 昼食    | 豚丼<br>白菜の梅肉和え<br>大根のみそ汁<br>オレンジ                      | 米、砂糖                         | 豚もも薄切り肉<br>かつお節<br>油揚げ、みそ                   | たまねぎ、しらたき<br>はくさい、きゅうり、うめびしお、にんじん<br>だいこん<br>オレンジ            | かつおだし汁、しょうゆ、みりん<br><br>煮干だし汁       | 441(330)<br>19.3(14.4)<br>11.0(8.3)<br>1.9(1.4)  |
|                    | 午後おやつ | トマトスープ<br>麦茶                                         | じゃがいも、マカロニ、油、砂糖              | ベーコン、鶏がらスープ                                 | ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー                                 |                                    |                                                  |
| 29<br>土            | 昼食    | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>三色野菜の昆布和え<br>わかめとお麴のみそ汁          | 米<br>油、砂糖<br>ごま、ごま油<br>焼酎    | 豚もも薄切り肉<br><br>みそ                           | たまねぎ、しょうが<br>もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ<br>ねぎ、乾燥わかめ                  | しょうゆ、みりん<br>煮干だし汁                  | 505(371)<br>22.9(16.7)<br>13.3(9.9)<br>2.4(1.8)  |
|                    | 午後おやつ | 青のりチーズサンド<br>麦茶                                      | 8枚切り食パン、マヨネーズ                | スライスチーズ                                     | あおのり                                                         |                                    |                                                  |
| 31<br>月            | 昼食    | ごはん<br>カレイの煮つけ<br>キャベツのツナマヨネーズ和え<br>わかめのみそ汁          | 米<br>砂糖<br>マヨネーズ、すりごま        | かれい<br>ツナ油漬缶<br>みそ                          | しょうが<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、乾燥わかめ                         | しょうゆ<br>かつおだし汁                     | 589(434)<br>22.3(16.3)<br>19.1(13.9)<br>1.8(1.3) |
|                    | 午後おやつ | メロンパン<br>牛乳                                          | メロンパン                        | 牛乳                                          |                                                              |                                    |                                                  |

※マヨネーズは卵なしを使用しています。  
※●のメニューは今月の郷土料理です