



8月 献立表



3号

令和8年

誓和保育園

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 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		スパゲティナポリタン 大根のごま和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ビーマン 大根 人参 グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
3 月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め 大根の海苔和え バイナッブル 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	りんご 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース 大根 人参 小松菜 焼きのり バイナッブル	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ
4 火	りんご 麦茶	そうめん ちくわの磯辺揚げ キャベツの梅和え チーズ 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 チーズ 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	りんご オクラ 人参 青のり キャベツ きゅうり ねりうめ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩
5 水	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	蒸し大芋羊 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 さつま芋 ごま	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん風調味料
6 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐としめじの蒸し肉団子 春雨ときゅうりの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 せんべい	りんご 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 昆布 しめじ 人参 きゅうり グレープフルーツ とうもろこし	麦茶 水 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ
7 金	りんご 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	パウンドケーキ りんごジュース	高野豆腐 たら 味噌 鶏卵	米 砂糖 キャノーラ油 薄力粉 無塩バター	りんご コーン 塩昆布 干しいたけ とうが ほうれん草 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 ベーキングパウダー
8 土		あんかけうどん 人参ドレッシングサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり パナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 人参ドレッシング 麦茶
10 月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー キャベツの塩こうじドレッシング和え バイナッブル 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 車麩 キャノーラ油 砂糖 塩こうじ わがし	りんご 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ バイナッブル	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢
12 水	りんご 麦茶	ご飯 コンスープ 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ウエハース	りんご 玉ねぎ コーン 人参 ビーマン きゅうり オレンジ	麦茶 水 シチューフレーク トマトケチャップ 塩 チキンスープの素
13 木	りんご 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 豚肉とかぼちゃの五目煮 キャベツの甘酢和え チーズ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	味噌 豚肉 チーズ かつお節 煮干し	米 玄米 小切麩 キャノーラ油 片栗粉 砂糖	りんご 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 人参 キャベツ わかめ	麦茶 水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
14 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの梅焼き ひじきの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 薄力粉 上新粉 無塩バター	りんご 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ねりうめ ひじき 切干大根 人参 コーン グレープフルーツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
15 土		焼きそば ビーフ中華サラダ チーズ オレンジ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビーフ ごま油 ごま バウムクーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり きゅうり オレンジ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
17 月	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 せんべい	りんご 南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 パプリカ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢
18 火	りんご 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	りんご 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩
19 水	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ なめたけ和え バイナッブル 麦茶	ゼリー(青りんご味) ウエハース 牛乳	木綿豆腐 味噌 まぐろフライ 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 青りんごゼリーの素 ウエハース	りんご 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 小松菜 白菜 人参 なめ菜 バイナッブル	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
20 木	りんご 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め丼 中華スープ 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	りんご なす 玉ねぎ 人参 にんにく 干しいたけ もやし コーン 大根 きゅうり 青のり	麦茶 水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ
21 金	りんご 麦茶	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き オクラ納豆和え パナナ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク 納豆 牛乳	米 ごま さつま芋 キャノーラ油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	りんご とうが 人参 しそ 干しいたけ しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 オクラ パナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
22 土		スパゲティナポリタン もやしの和風ドレッシング和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま ビスケット	玉ねぎ ビーマン もやし コーン 人参 グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
24 月	りんご 麦茶	麦ご飯 ポークカレー キャベツサラダ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 わがし	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
25 火	りんご 麦茶	冷やし中華 じゃが芋の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉	中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 米	りんご きゅうり トマト 人参 さやいんげん グレープフルーツ ゆかり	麦茶 水 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒
26 水	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	ジャムパンケーキ りんごジュース	味噌 木綿豆腐 豚肉	米 薄力粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ブルーベリージャム	りんご 干しいたけ 白菜 なす 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 大根 ブロッコリー コーン パナナ りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー
27 木	りんご 麦茶	親子丼 味噌汁 キャベツの塩昆布和え バイナッブル 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ウエハース	りんご 人参 玉ねぎ 干しいたけ にら 昆布 キャベツ 小松菜 塩昆布 バイナッブル ぶどうジュース アガー	麦茶 水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ
28 金	りんご 麦茶	丸パン コンソメスープ あじのマリネ もやしのマヨサラダ チーズ 麦茶	ピラフ 牛乳	あじ チーズ 牛乳	丸パン 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	りんご 南瓜 しめじ バセリ 玉ねぎ パプリカ もやし 人参 ほうれん草 グリーンピース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ
29 土		きつねうどん 粉ふき芋 チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん じゃが芋 せんべい	わかめ 長ねぎ 小松菜 青のり グレープフルーツ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
31 月	りんご 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の香味炒め キャベツの酢味噌和え オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 せんべい	りんご 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
乳 目標量	481	16.8	13.9	225
児 平均量	459	16.1	13	242

都合により献立を変更する場合がございます。