

2026年08月

献立予定表(ばら・ゆり・すみれ)

栄こども園(一般)

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)		
				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
1	土	ご飯 カレーライス キャベツのサラダ パイン缶	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ
2	日	休日				
3	月	バナナ じゃが芋のごま味噌煮 いりこ キャベツのレモンサラダ かき玉汁	牛乳 蒸しパン	じゃがいも、小麦粉、砂糖、すりごま、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、生わかめ、米みそ(赤色辛みそ)、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、グリーンアスパラガス、レモン果汁
4	火	いりこ あじのおろし煮 なすのみそ汁 小松菜の納豆あえ オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、油、砂糖、すりごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、挽きわり納豆、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、いりこ	オレンジ、だいこん、もやし、こまつな、にんじん、なす、ねぎ、しょうが
5	水	バナナ 鶏肉のマーマレード焼き いりこ 洋風炒り豆腐 トマトとたまごのスープ	冷やしこぎつねうどん	干しうどん、マーマレード、片栗粉、油、砂糖、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、ベーコン、バター、いりこ	たまねぎ、トマト、バナナ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、いんげん
6	木	バナナ 白身魚の味噌マヨ焼き いりこ ゴーヤチャンプルー きのこ汁	牛乳 くろがねもち	片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、ベーコン、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ	にがうり・ゴーヤ、バナナ、しめじ、えのきたけ、にんじん、あさつき
7	金	オレンジ なすとトマトのカレー いりこ ほうれん草のごまサラダ 玉子スープ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、すりごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、脱脂粉乳、いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、オレンジ、なす、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)
8	土	きのこうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	干しうどん、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸
9	日	休日				
10	月	バナナ 豚肉と野菜のごま炒め いりこ パスタサラダ なめこのみそ汁	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、油、ごま、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、木綿豆腐、合わせ味噌、ツナ油漬缶、いりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、コーン缶、にんにく、しょうが
11	火	休日				
12	水	みかん缶 いりこ 千草焼き にらとレバー炒め煮 五目ビーフン汁	牛乳 もちもち黒ごまパン	ビーフン、白玉粉、小麦粉、砂糖、油、三温糖、黒ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏レバー、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、いりこ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、万能ねぎ、にら、干し椎茸、しょうが
13	木	いりこ ご飯 さんまの卵とじ丼 豆腐すまし汁 パイン缶	牛乳 クラッカー	三温糖、片栗粉、米	牛乳、さんま(蒲焼缶詰)、木綿豆腐、卵、生わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸
14	金	肉みそうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	干しうどん、三温糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干し椎茸
15	土	ミートスパゲティー きのこスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、えのきたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)
16	日	休日				

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			
				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	
17	月	パイン缶 いりこ 麻婆なす 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 ツナカレードースト	食パン、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、だいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、いりこ	たまねぎ、パイン缶、なす、にんじん、きゅうり、はくさい、えのきたけ、にら、葉ねぎ、干し椎茸、しょうが	
18	火	バナナ いりこ さばのタンドリー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ	牛乳 ココアちんすこう	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦、はるさめ	牛乳、さば、ヨーグルト（無脂肪無糖）、ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、レモン果汁、パセリ	
19	水	ふりかけご飯 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーのツナサラダ いりこ 青のりポテト	レタスのスープ ヤクルト 	ブルーベリーヨーグルトアイス	フライドポテト、油、三温糖、マヨネーズ、米	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、いりこ、ヤクルト	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、えのきたけ、レタス、にんじん、コーン缶、ピーマン、あおのり
20	木	バナナ いりこ 鮭の竜田揚げ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	おかが昆布おにぎり	米、片栗粉、砂糖、油、すりごま	木綿豆腐、さけ、ツナ水煮缶、合わせ味噌、油揚げ、かつお節、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが、干し椎茸	
21	金	オレンジ いりこ 豚肉のスタミナ丼 小松菜のナムル わかめと玉子のスープ	フルーツヨーグルト	三温糖、すりごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、卵、いりこ、生わかめ	オレンジ、もやし、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、えのきたけ、ピーマン、干し椎茸、しょうが	
22	土	冷やしこぎつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	さつまいも、干しうどん、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いりこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん	
23	日	休日					
24	月	いりこ バナナ 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりとツナの酢の物 わかめスープ	牛乳 かりんと風トースト	食パン、黒砂糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)、生わかめ、いりこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、干し椎茸、バナナ	
25	火	オレンジ いりこ 白身魚のトマトソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 切干大根の味噌汁	牛乳 パインケーキ	ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、あかうお、卵、だいず(乾)、合わせ味噌、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、にんじん、ねぎ、パイン缶、トマトピューレ、えのきたけ、いんげん、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	
26	水	ふりかけ いりこ じゃが芋のカレーオムレツ もやしとわかめの甘酢和え 水菜のスープ	ビビンバ風おにぎり	米、じゃがいも、すりごま、油、三温糖、ごま油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉、木綿豆腐、生わかめ、いりこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、きょうな、こまつな	
27	木	オレンジ いりこ さばのみそ煮 和風ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛み)	オレンジ、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが	
28	金	バナナ いりこ 親子丼 キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁	牛乳 麩の黒糖ラスク	グラニュー糖、焼豆、黒砂糖、三温糖、	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせ味噌、バター、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんじん、ねぎ、干し椎茸	
29	土	夏まつり					
30	日	休日					
31	月	いりこ バナナ 八宝菜 ひじきの中華サラダ 春雨スープ	レモンシュガートースト 牛乳	食パン、グラニュー糖、ごま油、マーガリン、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、いりこ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しいたけ、だけのこ、ねぎ、万能ねぎ、ひじき、干し椎茸、黒きくらげ、レモン、しょうが、にんにく	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		423 kcal	鉄		2.2 mg
		たんぱく質		21.1 g	カルシウム		279 mg
		脂質		18.5 g	ビタミンC		25 mg
		塩分		2.6 g	食物繊維		4.6 g