

令和8年8月



献立表



天沼保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ ブロッコリーのおかか和え	米 三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐 鶏もも肉 かつお節	チンゲン菜 玉ねぎ、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
3 17 月	昼食	① わかめごはん(非常食) ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツとチーズのサラダ ⑤ オレンジ	米(アルファ米) 焼麴 三温糖 三温糖、油	炊き込みわかめ 鶏もも肉 チーズ	冬瓜、小松菜 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参	ベーキングパウダー
4 18 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油 三温糖、油	さば 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ 人参、切干大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン風	ベーグル(パン)、三温糖、油	牛乳 きな粉		塩
5 19 水	昼食	① ジャージャー麺 ② トマトの中華風スープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ スイカ	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油 白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	人参、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく トマト、しめじ、レタス レモン果汁 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
6 20 木	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆 カットわかめ	玉ねぎ、大根、オクラ 人参、にら きゅうり、えのき茸 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご濃縮果汁、バイン缶、黄桃缶、みかん缶、寒天	
7 21 金	昼食	① チキンカレー ② キャベツとブロッコリーのツナサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー、人参 パイナップル	カレー粉 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
8 22 土	昼食	① ごはん ② キャベツとわかめの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳 クラッカー、マシュマロ	牛乳		
10 24 月	昼食	① 麦入りごはん ② スキーマのスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ パイナップル	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 青のり	ズッキーニ、人参 玉ねぎ パイナップル	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	牛乳 小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
25 火	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ あじの甘酢焼き ④ 大根サラダ ⑤ バナナ	米、押麦 じゃが芋 油、片栗粉、三温糖、白ごま コーン缶、油、三温糖	あじ ツナ缶	小松菜 生姜 大根、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	牛乳 オレンジ(パン)、三温糖	牛乳 卵	オレンジ濃縮果汁	
12 26 水	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、三温糖	カットわかめ 豚もも肉	なめこ、長ねぎ 玉ねぎ、人参 キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② クラッカーの豆乳ココアサンド	牛乳 クラッカー、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳		ココア
13 27 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ きゅうりと大根の中華和え ⑤ バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	玉ねぎ、人参 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 きゅうり、大根 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	牛乳 米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
14 28 金	昼食	① とうもろこしごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ オレンジ	米、とうもろこし 油、小麦粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	玉ねぎ、なす にんにく きゅうり、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスバゲティー	牛乳 スバゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
15 29 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのフレンチサラダ	米 マーマレードジャム 油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	牛乳 オレンジ(パン)、油、三温糖	牛乳		
31 月	昼食	① 麦入りごはん ② レタスのスープ ③ 鶏肉のカレーパン粉焼き ④ ズッキーニサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉	レタス、しめじ、セロリー ズッキーニ、玉ねぎ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、カレー粉 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	牛乳 じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	480kcal	20.5g	16.2g	540kcal	22.2g	16.3g