

献 立 表

2026年8月

日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	肉豆腐 焼き豆腐と豚肉・野菜と一緒に煮込んでいます。 植物性のたんぱく質が豊富で野菜もしっかり食べられるメニューです。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー	414 kcal
								たん ぱ く 質	23.6 g
								脂 質	20.5 g
								カル シ ウ ム	387 mg
3 － 月 －	ごはん 味噌汁 八宝菜 さつま芋甘煮 のりかつお	八宝菜 豚肉やうずら卵等、いろいろな食材を使っています。 「八宝」とは、中国語で「たくさんの」という意味があります。	菓子 牛乳 おやつミート 麦茶	豚肉、うずら卵、味噌、花かつお、チーズ	さつまいも、スパゲティ、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、麩、米	たまねぎ、はくさい、にんじん、筍、しいたけ、ピーマン、ねぎ、トマト、わかめ、昆布、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	355 kcal
								たん ぱ く 質	19 g
								脂 質	12.3 g
								カル シ ウ ム	110 mg
4 － 火 －	ごはん きのこ汁 みそ煮込み 納豆和え	味噌煮込み 鶏肉や野菜をみそ仕立てで煮込んでいます。味噌はアミノ酸が豊富でビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。	果物 牛乳 菓子 ジュース	鶏肉、納豆、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、米	だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー	360 kcal
								たん ぱ く 質	18.2 g
								脂 質	9.4 g
								カル シ ウ ム	105 mg
5 － 水 －	しおラーメン しゅうまい 中華きゅうり	中華きゅうり 下茹でしたきゅうりに、醤油酢、三温糖、ごま油のタレに付けて作っています。	ヨーグルト いももち 牛乳	牛乳、豚肉、なると、チーズ、花かつお	じゃがいも、ラーメン、片栗粉、油、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢	エ ネ ル ギ ー	478 kcal
								たん ぱ く 質	21.7 g
								脂 質	17.9 g
								カル シ ウ ム	315 mg

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
6 － 木 －	ごはん 味噌汁 ムニエル だいこんサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、ハム、味噌、油揚げ、花かつお	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま、油、米	きゅうり、とうもろこし、切干だいこん、たまねぎ、ピーマン、昆布	とんかつソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 425 kcal
							た ん ぱ く 質 23.8 g
							脂 質 17 g
							カ ル シ ウ ム 289 mg
7 － 金 －	セタそうめん 星のハンバーグ フルーツゼリー	菓子 牛乳 揚げパン 牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、花かつお、きな粉	そうめん、じゃがいも、コッペパン、砂糖、油、三温糖	しめじ、たまねぎ、ねぎ、おくら、昆布	しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	エ ネ ル ギ ー 484 kcal
							た ん ぱ く 質 23.2 g
							脂 質 18 g
							カ ル シ ウ ム 356 mg
8 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 402 kcal
							た ん ぱ く 質 22.7 g
							脂 質 19.3 g
							カ ル シ ウ ム 350 mg
10 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー かぼちゃ甘煮	菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、味噌、高野豆腐、花かつお	さつまいも、三温糖、油、パン粉、砂糖、バター、米	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、昆布	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 398 kcal
							た ん ぱ く 質 19.6 g
							脂 質 18.6 g
							カ ル シ ウ ム 284 mg

鮭ムニエル
鮭をムニエルにし、夏野菜のピーマンと玉ねぎの野菜ソースでいただきます。

セタそうめん
そうめんは天の川
夏野菜のおくらは
星をイメージしています。



花かつお和え
花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。

さつま芋包み揚げ
さつま芋をマッシュして餃子の皮で包んで揚げています。

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
11 （ 火 ）	やまの日						エ ネ ル ギ ー kcal たんばく質 g 脂 質 g カル シ ウ ム mg
12 （ 水 ）	わかめうどん	ヨーグルト	牛乳、鶏ささ身、卵、つと、花かつお	うどん、ホットケーキ粉、小麦粉、ごま、三温糖、油、バター、片栗粉	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 490 kcal
	とり天 ごま和え	ホットケーキ 牛乳					たんばく質 27.9 g 脂 質 21.4 g カル シ ウ ム 325 mg
13 （ 木 ）	ごはん	果物	牛乳、さけ、味噌、花かつお	油、片栗粉、麩、小麦粉、三温糖、砂糖、米	トマト、きゅうり、ほうれんそう、しょうが、昆布、レモン、にんにく	しょうゆ、酢	エ ネ ル ギ ー 349 kcal
	味噌汁	牛乳					たんばく質 20.5 g
	鮭ざんぎ	菓子					脂 質 13.4 g
14 （ 金 ）	トマトサラダ	牛乳	ヨーグルト、鶏肉、ちくわ	ピーフン、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、食パン	たまねぎ、バナナ、パイナップル、オレンジ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、食塩	カル シ ウ ム 246 mg
	食パン、ジャム	菓子					エ ネ ル ギ ー 356 kcal
	コンソメスープ	牛乳					たんばく質 13.7 g
	ミートボール煮	フルーツ盛合わせ					脂 質 9.3 g
	ビーフンサラダ	ヨーグルト					カル シ ウ ム 129 mg

ほうれん草ごま和え
ほうれん草をごま衣で和えています。和え衣はだしをしっかり効かせて食べやすい味にしています。

鮭ざんぎ
鮭を使ってざんぎにしています。下味はしょうゆや三温糖しょうがなどです。

ビーフンサラダ
米粉を主原料とするビーフンときゅうり、にんじん、ちくわのマヨネーズ味のサラダです。

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
15 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー 369 kcal
							たんばく質 17.6 g
							脂 質 15.9 g
							カルシウム 334 mg
17 － 月 －	ごはん 味噌汁 豚しょうが焼き ジャーマンポテト	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚肉、スキムミルク、油揚げ、味噌、ベーコン、チーズ、花かつお	じゃがいも、バター、油、三温糖、米	もやし、たまねぎ、かぶ、にら、しょうが、昆布	しょうゆ、こしょう、食塩	エ ネ ル ギ ー 501 kcal
							たんばく質 27.6 g
							脂 質 22.3 g
							カルシウム 403 mg
18 － 火 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 ごま酢和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、味噌、おから、卵、花かつお	三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま、米	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かいわれだいこん、しょうが、昆布	酢、しょうゆ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 409 kcal
							たんばく質 19.9 g
							脂 質 15.9 g
							カルシウム 278 mg
19 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ みそマヨネーズ和え	ヨーグルト フルーツサンド 牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、なると、花かつお、味噌	ラーメン、食パン、マヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、もも、バナナ、とうもろこし、ほうれんそう、キャベツ、玉ねぎ、にら、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー 597 kcal
							たんばく質 25.2 g
							脂 質 23.1 g
							カルシウム 303 mg

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
20 － 木 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	果物 牛乳 アイス風デザート 麦茶	さば、油揚げ、味噌、花かつお	さつまいも、つぎこんにゃく、三温糖、油、米	トマト、にんじん、ごぼう、みつば、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 358 kcal
							た ん ぱ く 質 14 g
							脂 質 18.2 g
							カ ル シ ウ ム 209 mg
21 － 金 －	食パン、ジャム にんじんスープ とんかつ マセドアンサラダ	菓子 牛乳 冷やしうどん 麦茶	豚肉、鶏肉、卵、スキムミルク、花かつお	うどん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、バター、三温糖、食パン	人参、ブロッコリー、トマト、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、昆布	しょうゆ、とんかつソース、みりん、コンソメ、こしょう、食塩	エ ネ ル ギ ー 391 kcal
							た ん ぱ く 質 25.2 g
							脂 質 12.3 g
							カ ル シ ウ ム 144 mg
22 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エ ネ ル ギ ー 390 kcal
							た ん ぱ く 質 19.3 g
							脂 質 16.2 g
							カ ル シ ウ ム 272 mg
24 － 月 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐揚げ煮 かみかみサラダ	菓子 牛乳 スイートポテト風 牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、味噌、高野豆腐、花かつお	さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま、油、三温糖、砂糖、バター、米	はくさい、にんじん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、しめじ、干しいたけ、昆布	しょうゆ、酢、みりん	エ ネ ル ギ ー 397 kcal
							た ん ぱ く 質 21.2 g
							脂 質 18 g
							カ ル シ ウ ム 340 mg



マセドアンサラダ
食材をサイコロ状に角切りにしたサラダです。
保育所ではじゃが芋やきゅうり、トマトを使用します。

きのこ和え
きのこをだし醤油で煮て、和え衣にし、ほうれん草を和えています。
きのこは食物繊維豊富で、体の調子をととのえる働きがあります。

高野豆腐揚げ煮
高野豆腐を戻して片栗粉をつけて揚げ、鶏肉や野菜と一緒に煮ものの風に仕上げています。

表

2026年8月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
25 － 火 －	ごはん 夏野菜カレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、りんご、みかん、きゅうり、なす、ズッキーニ、レモン	カレーフレーク、酢、こしょう	エ ネ ル ギ ー	501 kcal
							たんぱく質	20 g
							脂 質	21.6 g
							カルシウム	299 mg
26 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら スティック野菜	ヨーグルト ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、油、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー	520 kcal
							たんぱく質	20 g
							脂 質	24.5 g
							カルシウム	297 mg
27 － 木 －	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 はるさめサラダ	果物 牛乳 菓子 ショア	豆腐、豚ひき肉、ツナ、ベーコン、味噌	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、ひじき、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	419 kcal
							たんぱく質	18.6 g
							脂 質	16.8 g
							カルシウム	326 mg
28 － 金 －	食パン、ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ ポークビーンズ	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、大豆、スキムミルク、ベーコン、白身魚	小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	430 kcal
							たんぱく質	19.9 g
							脂 質	13.7 g
							カルシウム	233 mg

2026年8月

献立表												
日／曜	献立名				午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価		
					午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
29 － 土 －	ごはん 味噌汁 鶏みそ焼き おかか和え				菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、花かつお	油、三温糖、米	ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー	359 kcal	
おかか和え 緑黄色野菜のブロッコリーとホールコーンをおかか醤油で和えています。緑黄色野菜はβ－カロテンが豊富です。				菓子 牛乳	たんぱく質					24.3 g		
										脂質	14.1 g	
										カルシウム	287 mg	
31 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け				菓子 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー	356 kcal	
フライドポテト じゃがいもをスティック状に切り、揚げています。				菓子 牛乳	たんぱく質					16.6 g		
										脂質	21.4 g	
										カルシウム	270 mg	

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 （副食分）	420	20.9	17.2	276	2.7	241	0.34	0.46	42	5.6	1.8
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	2	1.6
未満児	給与栄養量	515	21.8	15.4	271	2.6	206	0.33	0.45	37	5.3	1.6
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.4	1.5