

8月 献立表 幼児食

2026 年 8 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
3 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ コンソメスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎えだまめ ◎とうもろこし ◎パインアップル	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	レタス、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、パインアップル、とうもろこし	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.4g 炭水化物 63.7g 塩分 1.6g	
4 火	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き チンゲン菜の中華和え 納豆たくあん	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎かりんとトースト ◎グレープフルーツ	ぎんざけ、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	チンゲンサイ、きゅうり、トマト、カットわかめ、たくあん、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、なめこ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、食パン、黒砂糖	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.4g 炭水化物 72.7g 塩分 2.2g	
5 水	ジャージャー麺 かぼちゃのサラダ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あおさのおにぎり ◎キウイ	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、あおのり、キウイフルーツ	蒸し中華めん、上白糖、かたくり粉、うるち米、天ぷら粉	エネルギー 638kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.2g 炭水化物 101.4g 塩分 2.7g	
6 木	豚丼 にんじんしりしり ポイロブロッコリー みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋もち ◎スイカ	豚もも肉、卵、ツナ缶、油揚げ、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、ぶなしめじ、すいか	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、じゃがいも、有塩バター	エネルギー 500kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g 炭水化物 72.9g 塩分 2.5g	
7 金	ごはん かじきのスタミナ焼き コールスローサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎オレンジ	めかじき、ロースハム、牛乳、きな粉	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、たまねぎ、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、上白糖、ごま油、じゃがいも、マカロニ	エネルギー 531kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.7g 炭水化物 82.4g 塩分 2.2g	
8 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
10 月	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 小松菜のごま和え みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎キウイ	豚もも肉、牛乳、豆乳、卵	たまねぎ、なす、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、キャベツ、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 565kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 炭水化物 82.6g 塩分 2.1g	
12 水	ごはん ミートオムレツ きゅうりの華風サラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎グレープフルーツ	液卵、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、カットわかめ、かぶ、こまつな、長ねぎ、にら、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも、薄力粉、かたくり粉	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.0g 炭水化物 74.6g 塩分 2.5g	
13 木	とうもろこしごはん ほっけの塩焼き 土佐和え みそ汁	〇牛乳(am) ◎麦茶 ◎デザートベース ◎バナナ	ほっけ、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、デザートベース	コーン缶、キャベツ、こまつな、にんじん、なす、たまねぎ、なめこ、バナナ	うるち米、上白糖	エネルギー 400kcal たんぱく質 16.1g 脂質 6.2g 炭水化物 73.4g 塩分 2.2g	
14 金	ロールパン 鶏肉のラタトゥイユ スパゲッティサラダ コンソメスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ツナ昆布おにぎり ◎パインアップル	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、ツナ缶	にんじん、なす、ズッキーニ、青ピーマン、黄パプリカ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レタス、キャベツ、ぶなしめじ、コーン缶、えだまめ、塩昆布、パインアップル	ロールパン、炒め油、上白糖、スパゲッティ、うるち米、いりごま	エネルギー 623kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.1g 炭水化物 84.4g 塩分 3.2g	
15 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
17 月	ごはん さばの味噌煮 チーズと野菜の和え物 すまし汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎さつまいものスティックパイ ◎オレンジ	さば、プロセスチーズ、木綿豆腐、牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、まいたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、さつまいも、食塩不使用バター、いりごま	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.3g 炭水化物 78.2g 塩分 2.2g	
18 火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ビスケット ◎バナナ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、いりごま	エネルギー 580kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.0g 炭水化物 86.3g 塩分 2.0g	
19 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしのナムル みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎揚げパン ◎スイカ	豚かたロース、ロースハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、なす、かぼちゃ、すいか	うるち米、上白糖、炒め油、いりごま、ごま油、黒糖ロール、グラニュー糖、揚げ油	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.8g 炭水化物 84.7g 塩分 2.2g	
20 木	ごはん たらの南蛮漬け ポテトサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎フルーツヨーグルト ◎おせんべい	すけとうだら、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン缶、りょくとうもやし、キャベツ、なめこ、みかん缶、バナナ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.1g 炭水化物 93.1g 塩分 2.3g	
21 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き トマトサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎グレープフルーツ	鶏もも肉、牛乳、卵、コンデンスミルク	トマト、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ほんしめじ、レーズン、グレープフルーツ	うるち米、マーマレードジャム、かたくり粉、上白糖、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	エネルギー 556kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.5g 炭水化物 84.4g 塩分 2.1g	
24 月	ごはん みそ汁 かじきの煮付け 五色和え 納豆	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き ◎キウイ	めかじき、かにかま、削り節、挽きわり納豆、牛乳、豚ひき肉、卵	こまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、カットわかめ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、あおのり、キウイフルーツ	うるち米、さつまいも、薄力粉、ながいも	エネルギー 568kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.1g 炭水化物 80.9g 塩分 2.3g	
25 火	ごはん みそ汁 松風焼き 切干大根のサラダ トマト	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ジャーマンポテト ◎パインアップル	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ツナ缶、ウインナーソーセージ	長ねぎ、たまねぎ、切干しいたけ、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、えのきたけ、こまつな、なす、パインアップル	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、じゃがいも	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.8g 炭水化物 81.1g 塩分 3.0g	
26 水	ごはん チンジャオロース はんぺんとオクラの酢の物 みそ汁	〇牛乳(am) ◎ジョア ◎おせんべい ◎バナナ	豚もも肉、はんぺん、油揚げ、牛乳、ジョア	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、カットわかめ、りょくとうもやし、かぼちゃ、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま	エネルギー 517kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.7g 炭水化物 96.6g 塩分 1.9g	
27 木	ごはん 鮭のマヨコーン焼き パンパンジー みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎牛乳寒天 ◎オレンジ	ぎんざけ、鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳	コーン缶、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、粉寒天、みかん缶、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖	エネルギー 547kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.0g 炭水化物 66.6g 塩分 1.8g	
28 金	お楽しみ献立					エネルギー 665kcal たんぱく質 23.1g 脂質 31.5g 炭水化物 82.5g 塩分 2.2g	
29 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ウエハース	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.1g 炭水化物 87.1g 塩分 2.6g	
31 月	冷やし中華 さつまいものサラダ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ピザトースト ◎キウイ	鶏糸卵、焼き豚、ロースハム、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	きゅうり、トマト、レタス、青ピーマン、コーン缶、キウイフルーツ	蒸し中華めん、さつまいも、食パン	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.1g 炭水化物 80.9g 塩分 4.7g	