

8月 献立表 幼児食

2026 年 8 月

つむぎ保育園

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	その他	
1 土	焼き鳥丼 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(豆腐・わかめ・たまねぎ)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎梅おかかおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、かつお節	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布、カットわかめ、たまねぎ、梅漬	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、こま油、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 480kcal たんぱく質 24.2g 脂質 9.0g 炭水化物 78.1g 塩分 1.4g
3 月	納豆ごはん 鶏肉となすの甘辛炒め 豆乳みそ汁(たまねぎ・にんじん・コーン)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎かぼちゃのケーキ	挽きわり納豆、鶏もも肉、厚揚げ、豆乳、牛乳、大豆粉、調製豆乳	にんじん、刻みのり、なす、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、日本かぼちゃ	うるち米、きび砂糖、いりごま、米粉、調合油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.3g 炭水化物 79.4g 塩分 1.7g
4 火	ごはん かれいの煮つけ ひじきの煮物 すまし汁(とうがん・おくら)	〇牛乳 ◎豆乳 ◎夏野菜ミートスパゲッティ	かれい、油揚げ、牛乳、調製豆乳、豚ひき肉	しょうが、干しひじき、にんじん、さやいんげん、とうがん、オクラ、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶	うるち米、きび砂糖、炒め油、スパゲッティ、調合油	水、清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、トマトケチャップ、こしょう、パセリ	エネルギー 401kcal たんぱく質 20.7g 脂質 9.1g 炭水化物 62.6g 塩分 1.6g
5 水	夏野菜トッピングカレー すいか	〇牛乳 ◎シリアルヨーグルト ◎麦茶	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、なす、赤パプリカ、青ピーマン、ブロッコリー、ズッキーニ、日本かぼちゃ、すいか	うるち米、じゃがいも、炒め油、きび砂糖、コーンフレーク	水、カレールウ、麦茶	エネルギー 569kcal たんぱく質 16.5g 脂質 25.2g 炭水化物 76.0g 塩分 1.5g
6 木	ごはん 鮭の照り焼き ひじきと小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎ココアメロンパンクッキー	さけ、挽きわり納豆、高野豆腐、牛乳、大豆粉、調製豆乳	干しひじき、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、いりごま、米粉、きび砂糖、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、ビュアココア、水、食塩	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 炭水化物 67.3g 塩分 1.6g
7 金	麻婆茄子丼 ゆでとうもろこし 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	〇牛乳 ◎じゃこわかめおにぎり ◎牛乳	豚ももミンチ、牛乳、しらす干し	なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	うるち米、ごま油、きび砂糖、とうもろこし玄穀、いりごま	こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ゆかり	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.8g 炭水化物 97.4g 塩分 1.5g
8 土	チキンライス フレンチサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりこんぶおにぎり	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶、塩昆布	うるち米、調合油、じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、米酢、コンソメ、ゆかり	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.6g 炭水化物 88.6g 塩分 1.5g
10 月	ごはん 鶏のマーレード焼き 彩りサラダ 味噌汁(だいこん・油揚げ)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎いももち	鶏もも肉、大豆、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳	オレンジマーレード、トマト、きゅうり、だいこん、あおのり	うるち米、調合油、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、食塩、米酢、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 426kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.0g 炭水化物 55.3g 塩分 1.3g
12 水	ごはん あじの香味焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす・たまねぎ)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎きな粉豆乳もち(黒蜜かけ)	あじ、プロセスチーズ、厚揚げ、牛乳、豆乳、きな粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、なす、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ごま油、かたくり粉、黒砂糖	こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、米みそ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 453kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.9g 炭水化物 63.9g 塩分 1.6g
13 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き とうがんの煮物 すまし汁(モロヘイヤ・豆腐)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎果肉入りオレンジ寒天	鶏もも肉、厚揚げ、木綿豆腐、牛乳	とうがん、にんじん、モロヘイヤ、たまねぎ、粉寒天、みかんジュース、みかん缶	うるち米、きび砂糖、いりごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 361kcal たんぱく質 17.3g 脂質 9.1g 炭水化物 56.0g 塩分 1.3g
14 金	ごはん かじきのカレー風味焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁(なめこ・厚揚げ・たまねぎ)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎塩パン	めかじき、油揚げ、かつお節、厚揚げ、牛乳	こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ	うるち米、ロールパン	食塩、カレールウ、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 450kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.1g 炭水化物 63.4g 塩分 1.7g
15 土	焼き鳥丼 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(豆腐・わかめ・たまねぎ)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎梅おかかおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、かつお節	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布、カットわかめ、たまねぎ、梅漬	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、こま油、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 480kcal たんぱく質 24.2g 脂質 9.0g 炭水化物 78.1g 塩分 1.4g
17 月	納豆ごはん 鶏肉となすの甘辛炒め 豆乳みそ汁(たまねぎ・にんじん・コーン)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎かぼちゃのケーキ	挽きわり納豆、鶏もも肉、厚揚げ、豆乳、牛乳、大豆粉、調製豆乳	にんじん、刻みのり、なす、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、日本かぼちゃ	うるち米、きび砂糖、いりごま、米粉、調合油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.3g 炭水化物 79.4g 塩分 1.7g
18 火	ごはん かれいの煮つけ ひじきの煮物 すまし汁(とうがん・おくら)	〇牛乳 ◎豆乳 ◎夏野菜ミートスパゲッティ	かれい、油揚げ、牛乳、調製豆乳、豚ひき肉	しょうが、干しひじき、にんじん、さやいんげん、とうがん、オクラ、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶	うるち米、きび砂糖、炒め油、スパゲッティ、調合油	水、清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、トマトケチャップ、こしょう、パセリ	エネルギー 401kcal たんぱく質 20.7g 脂質 9.1g 炭水化物 62.6g 塩分 1.6g
19 水	夏野菜トッピングカレー すいか	〇牛乳 ◎麦茶 ◎シリアルヨーグルト	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、なす、赤パプリカ、青ピーマン、日本かぼちゃ、ズッキーニ、ブロッコリー、すいか	うるち米、じゃがいも、炒め油、きび砂糖、コーンフレーク	水、カレールウ、麦茶	エネルギー 567kcal たんぱく質 16.4g 脂質 25.2g 炭水化物 75.3g 塩分 1.5g
20 木	ごはん 鮭の照り焼き ひじきと小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎ココアメロンパンクッキー	さけ、挽きわり納豆、高野豆腐、牛乳、大豆粉、調製豆乳	干しひじき、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、いりごま、米粉、きび砂糖、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー、ビュアココア、水、食塩	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 炭水化物 67.3g 塩分 1.6g

21	金	麻婆茄子丼 ゆでとうもろこし 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎じゃこおにぎり ◎牛乳	豚ももミンチ、牛乳、しらす干し	なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	うるち米、ごま油、きび砂糖、とうもろこし玄穀、いりごま	こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ゆかり	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.8g 炭水化物 97.4g 塩分 1.5g
22	土	チキンライス フレンチサラダ スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりこんぶおにぎり	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶、塩昆布	うるち米、調合油、じゃがいも	トマトケチャップ、食塩、米酢、コンソメ、ゆかり	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.6g 炭水化物 88.6g 塩分 1.5g
24	月	ごはん 鶏のマーレード焼き 彩りサラダ 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎いももち	鶏もも肉、大豆、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳	オレンジマーレード、トマト、きゅうり、だいこん、あおのり	うるち米、調合油、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、食塩、米酢、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 426kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.0g 炭水化物 55.3g 塩分 1.3g
25	火	ボロネーゼ カプレーゼ風サラダ アクアコッタ風スープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ティラミス	豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、牛乳、マスカルポーネチーズ、クリームチーズ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、セロリ、なす、ホールトマト缶、レモン	スパゲッティ、調合油、きび砂糖、オリーブ油	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、米酢、バジル、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 614kcal たんぱく質 23.8g 脂質 32.3g 炭水化物 65.7g 塩分 1.6g
26	水	ごはん あじの香味焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(なす・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎きな粉豆乳もち(黒蜜かけ)	あじ、プロセスチーズ、厚揚げ、牛乳、豆乳、きな粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、なす、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ごま油、かたくり粉、黒砂糖	こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 453kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.9g 炭水化物 63.9g 塩分 1.6g
27	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き とうがんの煮物 すまし汁(モロヘイヤ・豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎果肉入りオレンジ寒天	鶏もも肉、厚揚げ、木綿豆腐、牛乳	とうがん、にんじん、モロヘイヤ、たまねぎ、粉寒天、みかんジュース、みかん缶	うるち米、きび砂糖、いりごま、サラダ油	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 361kcal たんぱく質 17.3g 脂質 9.1g 炭水化物 56.0g 塩分 1.3g
28	金	ごはん かじきのカレー風味焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁(なめこ・厚揚げ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩パン	めかじき、油揚げ、かつお節、厚揚げ、牛乳	こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ	うるち米、ロールパン	食塩、カレー粉、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 450kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.1g 炭水化物 63.4g 塩分 1.7g
29	土	焼き鳥丼 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(豆腐・わかめ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎梅おかおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、かつお節	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布、カットわかめ、たまねぎ、梅漬	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 480kcal たんぱく質 24.2g 脂質 9.0g 炭水化物 78.1g 塩分 1.4g
31	月	納豆ごはん 鶏肉となすの甘辛炒め 豆乳みそ汁(たまねぎ・にんじん・コーン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎かぼちゃのケーキ	挽きわり納豆、鶏もも肉、厚揚げ、豆乳、牛乳、大豆粉、調製豆乳	にんじん、刻みのり、なす、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、日本かぼちゃ	うるち米、きび砂糖、いりごま、米粉、調合油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.3g 炭水化物 79.4g 塩分 1.7g

※ウインナー、ハム、マヨドレ、パン、ホットケーキミックス、パン粉には卵は含まれません。

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です
※都合により献立を変更することがあります。