

献立表

2026年08月

保育所 こどもの家(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	豚丼,オレンジ,たまごスープ	牛乳(91g),／七分つき米(39g),豚肉(肩ロース)(21g),たまねぎ(18g),こまつな(7g),えのきたけ(7g),にんじん(6g),ねぎ(4g),しょうが(0g),にんにく(0g),油(1g),しょうゆ(2g),酒(1g),片栗粉(1g),／オレンジ(35g),／卵(8g),にんじん(6g),水(70g),中華だしの素(0g),食塩(0g),／七分つき米(21g),塩こんぶ(1g),焼きのり(1g),	◎牛乳,おにぎり(塩こんぶ)	530(375) 17.9(12.9) 15.0(10.8) 3.1(2.2)
03 月	なすのミートライス,豆腐スープ(えのき・わかめ),ゆでとうもろこし,すいか	牛乳(100g),／七分つき米(39g),豚ひき肉(21g),たまねぎ(14g),にんじん(11g),しょうが(0g),にんにく(0g),油(1g),カレー粉(0g),洋風だしの素(0g),ケチャップ(6g),中濃ソース(1g),米粉(1g),なす(21g),油(1g),／木綿豆腐(11g),切り干しだいこん(1g),えのきたけ(4g),カットわかめ(0g),オクラ(2g),水(70g),洋風だしの素(0g),食塩(0g),／とうもろこし(21g),／すいか(42g),／こまつな(8g),米粉(11g),砂糖(2g),みかん濃縮果汁(4g),豆乳(4g),油(1g),きな粉(1g),	◎牛乳,野菜もち(こまつな・きな粉)	494(407) 14.6(13.5) 14.2(13.8) 4.7(3.3)
04 火	御飯,みそ汁(チンゲン菜・わかめ),白身魚の野菜蒸し,ひじきの煮物(にんじん),りんご	牛乳(91g),／七分つき米(39g),／じゃがいも(11g),チンゲンサイ(7g),カットわかめ(0g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／あかうお(35g),酒(1g),食塩(0g),こしょう(0g),たまねぎ(11g),えのきたけ(7g),コーン缶(4g),食塩(0g),／ひじき(1g),にんじん(18g),油揚げ(2g),ごま油(1g),しょうゆ(1g),みりん(0g),砂糖(0g),いんげん(1g),／りんご(21g),／ゼラチン(1g),水(5g),ヨーグルト(無糖)(21g), 砂糖(6g),オナベシ濃縮果汁(1g),牛乳(11g),オナベシ(14g),	◎牛乳,オレンジムース	502(378) 21.3(15.6) 16.1(12.8) 5.1(3.6)
05 水	御飯,すまし汁(だいこん・えのき),厚揚げと豚肉のみそ煮,おくらとキャベツの和え物,みかん缶	牛乳(100g),／七分つき米(39g),／だいこん(8g),さいとも(冷凍)(8g),にんじん(4g),えのきたけ(4g),かつお・昆布だし汁(70g),しょうゆ(0g),食塩(0g),／生揚げ(32g),豚肉(ばら)(8g),たまねぎ(21g),にんじん(6g),はるさめ(1g),かつお・昆布だし汁(14g),米みそ(淡色辛みそ)(2g),しょうゆ(1g),みりん(1g),砂糖(1g),／キャベツ(25g),オクラ(7g),酢(1g),砂糖(1g),／みかん缶(28g),／えだまめ(7g),米粉(11g), ベーキングパウダー(1g),豆乳(12g),油(2g),砂糖(2g),食塩(0g),	◎牛乳,枝豆のケーキ	503(413) 15.3(14.0) 14.7(14.1) 4.4(3.0)
06 木	御飯,ちゃんぽん汁,ししゃものごま衣焼き,さつま芋ときゅうりの酢の物,パイン缶	牛乳(100g),／七分つき米(39g),／豚肉(ばら)(6g),ちくわ(6g),キャベツ(11g),たまねぎ(8g),もやし(8g),にんじん(4g),コーン缶(2g),水(63g),豆乳(11g),中華だしの素(0g),食塩(0g),こしょう(0g),片栗粉(0g),／ししゃも(11g),米粉(1g),ごま(1g),水(2g),油(1g),／さつま芋(21g),油(1g),きゅうり(18g),酢(2g),砂糖(1g),食塩(0g),／パイン缶(28g),／七分つき米(14g),もち米(4g),水(24g),酒(0g),にんじん(7g),コーン缶(2g), おろし金(2g),油(1g),	◎牛乳,にんじんおやき	498(410) 12.9(12.3) 10.5(11.1) 3.3(2.3)
07 金	ゆかり御飯(ごま),みそ汁(かぼちゃ・あげ),肉団子ととうがんの煮物,フルーツカクテル(もも)	牛乳(100g),／七分つき米(39g),しそふりかけ(0g),ごま(0g),／かぼちゃ(11g),たまねぎ(11g),カットわかめ(0g),油揚げ(1g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／豚ひき肉(14g),鶏ひき肉(14g),にんじん(7g),ねぎ(4g),しょうが(0g),酒(1g),食塩(0g),片栗粉(3g),とうがん(46g),かつお・昆布だし汁(56g),しょうゆ(1g),みりん(1g),いんげん(2g),／みかん缶(14g),もも缶(白桃)(11g),パイン缶(7g), ／食パン(18g),しらす干し(1g),マヨネーズ(2g),あおのり(0g),	◎牛乳,トースト(じゃこ)	436(384) 15.5(14.7) 10.4(11.8) 4.0(3.1)
08 土	焼きビーフン(カレー),きゅうりの昆布あえ,バナナ	牛乳(91g),／ビーフン(28g),豚肉(肩ロース)(14g),たまねぎ(11g),にんじん(7g),もやし(11g),にら(7g),油(1g),カレー粉(0g),中華だしの素(0g),酒(2g),砂糖(1g),食塩(0g),／きゅうり(21g),塩こんぶ(1g),／バナナ(42g),／七分つき米(11g),もち米(7g),水(25g),米みそ(淡色辛みそ)(2g),砂糖(2g),みりん(1g),	◎牛乳,五平餅	424(331) 13.4(10.0) 12.0(8.5) 2.5(2.0)
10 月	御飯,ふりかけ・さば(切干し),ポトフ,おくらの梅和え,バナナ	牛乳(100g),／七分つき米(39g),／さば(水煮缶)(7g),切り干しだいこん(2g),油(1g),みりん(0g),食塩(0g),あおのり(0g),／鶏もも肉(18g),じゃがいも(21g),たまねぎ(21g),キャベツ(21g),にんじん(7g),水(56g),洋風だしの素(1g),食塩(0g),／きゅうり(14g),オクラ(11g),うめ干し(1g),しょうゆ(0g),砂糖(0g),かつお節(0g),／バナナ(42g),／じゃがいも(42g),油(4g),食塩(0g),	◎牛乳,フライドポテト	414(368) 14.1(13.4) 8.1(10.5) 10.4(8.4)
12 水	御飯,納豆汁(チンゲン菜),たらの磯辺焼き,いんげんのごま和え(キャベツ),りんご	牛乳(100g),／七分つき米(39g),／挽きわり納豆(8g),チンゲンサイ(7g),たまねぎ(7g),カットわかめ(0g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／たら(35g),しょうゆ(1g),みりん(0g),片栗粉(2g),あおのり(0g),油(2g),／いんげん(8g),キャベツ(11g),にんじん(8g),しょうゆ(0g),ごま(1g),／りんご(21g),／食パン(18g),卵(6g),豆乳(7g),バニラエッセンス(0g),グラニュー糖(1g),	◎牛乳,フレンチトースト(豆乳)	398(357) 18.9(17.2) 8.0(9.9) 4.1(3.1)
13 木	御飯,豆腐スープ(もやし・わかめ),ピーマンの細切り炒め,粉ふき芋(青のり),すいか	牛乳(100g),／七分つき米(39g),／木綿豆腐(11g),もやし(7g),カットわかめ(0g),水(70g),中華だしの素(0g),食塩(0g),／豚肉(もも)(21g),しょうゆ(1g),酒(1g),片栗粉(1g),ピーマン(18g),黄ピーマン(4g),にんじん(11g),はるさめ(2g),油(1g),水(7g),しょうゆ(1g),酒(1g),砂糖(1g),中華だしの素(0g),片栗粉(0g),／じゃがいも(28g),食塩(0g),あおのり(0g),／すいか(42g),／米粉(11g),ベーキングパウダー(1g),豆乳(15g),油(2g), つぎし(砂糖添加)(2g),	◎牛乳,米粉蒸しパン・小豆	474(393) 15.0(13.8) 10.0(10.8) 6.6(4.6)
14 金	御飯,みそ汁(なす・あげ),さばとかぼちゃの焼きもの,きゅうりのシンプルサラダ,もも缶	牛乳(100g),／七分つき米(39g),／なす(8g),切り干しだいこん(1g),えのきたけ(4g),油揚げ(1g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／さば(水煮缶)(7g),しょうが(0g),にんにく(0g),みりん(1g),鶏ひき肉(21g),かぼちゃ(18g),たまねぎ(7g),食塩(0g),片栗粉(3g),油(0g),／きゅうり(11g),にんじん(11g),酢(1g),油(1g),砂糖(0g),食塩(0g),／もも缶(白桃)(28g),／こまつな(7g),にら(4g),にんじん(2g), 米粉(2g),片栗粉(4g),ベーキングパウダー(0g),食塩(0g), 組立豆腐(14g),	◎牛乳,チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	482(398) 16.1(14.5) 12.0(12.2) 4.3(3.0)
15 土	てりやき野菜丼,豆腐みそ汁(わかめ),バナナ	牛乳(91g),／七分つき米(39g),鶏もも肉(28g),しょうゆ(2g),酒(1g),みりん(2g),水(4g),片栗粉(1g),もやし(18g),キャベツ(11g),たまねぎ(11g),にんじん(7g),油(1g),／絹ごし豆腐(21g),ねぎ(4g),油揚げ(1g),カットわかめ(0g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／バナナ(42g),／じゃがいも(49g),食塩(0g),片栗粉(5g),油(1g),しょうゆ(1g),あおのり(0g),	◎牛乳,芋もち	493(365) 20.4(15.1) 11.9(8.8) 8.8(6.5)
17 月	枝豆とじゃこの御飯,みそ汁(だいこん・えのき),さつま芋のフルーツ和え(もも),鶏のから揚げ(のり)	牛乳(100g),／七分つき米(39g),えだまめ(6g),しらす干し(4g),酒(0g),油(0g),／だいこん(11g),にんじん(4g),えのきたけ(4g),ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／さつま芋(18g),もも缶(黄桃)(14g),パイン缶(7g),／鶏もも肉(皮付き)(35g),しょうが(0g),しょうゆ(1g),酒(1g),片栗粉(4g),焼きのり(0g),油(2g),／じゃがいも(49g),コーン缶(7g),バター(1g),食塩(0g),こしょう(0g),パセリ粉(1g), チーズ(4g),	◎牛乳,じゃが芋のチーズ焼き	439(415) 15.1(16.2) 11.5(14.6) 7.3(6.5)
18 火	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),魚と夏野菜の甘酢和え,きゅうりの酢の物(みかん)	牛乳(91g),／七分つき米(39g),／キャベツ(11g),にんじん(5g),油揚げ(1g),かつお・昆布だし汁(70g),米みそ(淡色辛みそ)(3g),／かじき(28g),しょうが(0g),酒(0g),食塩(0g),片栗粉(2g),油(2g),なす(18g),かぼちゃ(11g),ピーマン(4g),食塩(0g),油(2g),しょうゆ(1g),砂糖(1g),酢(0g),／きゅうり(18g),カットわかめ(0g),みかん缶(18g),酢(1g),砂糖(1g),／木綿豆腐(13g),砂糖(3g),食塩(0g),豆乳(4g),油(3g), 米粉(5g),片栗粉(4g),ベーキングパウダー(0g), ココア(ビュココア)(1g), 砂糖	◎牛乳,豆腐ガトーショコラ	550(409) 19.6(14.1) 20.1(15.2) 3.3(2.4)