

2026年8月



献立表

日なし祝あり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩相当量 (1人3食あたり)	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土 16 日	豚肉チャーハン キャベツとわかめの和え物 すまし汁(大根・しめじ) オレンジ	528.5(463.2) 19.4(17.7) 15.9(15.1) 1.4(1.2)	米、〇米粉、〇ペーキングパウダー、油、〇油、 〇砂糖、こま、砂糖◎お 子様せんべい	〇牛乳、豚肉(もも)、〇無 調整豆乳、わかめ	キャベツ、にんじん、オ レンジ、たまねぎ、だい こん、〇いちごジャム、 ねぎ、しめじ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 カップケーキ (米粉)
02 日	ジャージャーうどん フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、〇米、じゃ がいも、砂糖、片栗粉、 ごま油、〇こま、◎白い ふうせん	〇牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)、〇炊き 込みわかめ	たまねぎ、みかん缶、に んじん、パイナップル、きゅ うり、こまつな、コーン 缶、エリンギ、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	お茶 白いふうせん	牛乳 こまわかめおにぎり
03 月	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・たまねぎ) みかん缶	552.3(480.9) 19.6(17.8) 15.7(15.0) 1.5(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 片栗粉、はるさめ、〇黒 砂糖、〇油、砂糖、こま 油◎ビスケット	〇牛乳、鶏ひき肉、ブチ 豆腐(Ca鉄、食物繊維)、 豚ひき肉、みそ、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、な す、にんじん、きゅう り、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
04 火	御飯 鶏肉のフレーク焼き ひじきサラダ 野菜スープ オレンジ	546.6(475.4) 19.9(17.6) 16.1(15.2) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 コーンフレーク、〇砂 糖、〇油、エッグケア、 ごま油、砂糖◎アンパン マンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、ツ ナ水煮、〇無調整豆乳、 ひじき、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、コーン、切り干しだ いこん、〇レモン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 レモンケーキ
05 水 19	夏野菜カレーライス キャベツサラダ(しらす) オレンジ	524.7(460.1) 20.4(18.5) 15.7(15.0) 1.5(1.2)	米、油、小麦粉、〇砂 糖、砂糖、◎お子様せん べい	〇牛乳、豚肉(もも)、し らす干し、〇きな粉、◎牛 乳	〇バナナ、キャベツ、に んじん、かぼちゃ、オレ ンジ、たまねぎ、カット トマト缶、なす、きゅう り、ピーマン、にんに く	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、酢、食塩、カレー粉	お茶 お子様せんべ い	牛乳 ばなこ
06 木 20	御飯 カレイの煮つけ オクラのごま和え 具だくさん汁 バナナ	529.9(462.0) 21.5(19.0) 9.0(9.6) 1.6(1.3)	米、〇米、砂糖、こま 油、こま、〇砂糖◎白 いふうせん	〇牛乳、かれい、生揚げ、 みそ、〇あおのり	バナナ、もやし、にんじ ん、〇にんじん、かぼ ちゃ、オクラ、しめじ、 きゅうり、ねぎ、しょう が	かつお・昆布だし汁、〇 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、〇しょうゆ、 〇酒、酒	お茶 白いふうせん	牛乳 にんじん御飯
07 金 21	御飯 ブルコギ風 華風サラダ チキンスープ オレンジ	521.4(457.5) 21.0(18.9) 15.6(14.9) 1.4(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、砂糖、ごま油、 〇油、こま◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(肩)、〇無調 整豆乳、鶏もも肉 ◎牛 乳	もやし、たまねぎ、にん じん、オレンジ、だいこ ん、こまつな、赤ピーマ ン、〇プルーン(乾)、 ピーマン、にら、にんに く	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢、〇コ コア(ビュアココア)、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアケーキ
08 土 22	焼きそば きゅうりのマヨしょうゆ和え 豆腐スープ バナナ	543.0(479.0) 21.2(19.1) 15.8(15.1) 1.6(1.3)	焼きそばめん、〇米、 エッグケア、油、ごま油 ◎アンパンマンビスケッ ト	〇牛乳、豚肉(肩)、ブチ豆 腐(Ca鉄、食物繊維)、 あおのり、◎牛乳	もやし、バナナ、キャベ ツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ほうれん そう、〇ふりかけ ゆか り	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、しょうゆ、食 塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり
09 日 23	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、〇すり ごま、〇砂糖、エッグケ ア、油、◎お子様せんべ い〇米粉、〇ペーキング パウダー◎お子様せんべ い	〇牛乳、鶏もも肉、ペー コン	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り、干しふどう、ピーマ ン、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、カレー 粉	お茶 お子様せんべ い	牛乳 セサミ蒸しパン (米粉)
10 月 24	御飯 バーベキューチキン 小松菜のドレッシング和え 豆乳スープ(ベーコン) オレンジ	563.8(487.6) 21.3(18.8) 16.0(15.0) 1.3(1.1)	米、〇米、油、砂糖◎ビ スケット	〇牛乳、無調整豆乳、鶏 もも肉(皮付き)、ペー コン(アレルギー除去)、 〇塩こんぶ、◎牛 乳	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、オレンジ、に んじん、コーン	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、中濃ソー ス、酢、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 昆布おにぎり
11 火 25	ピピンパ 焼きかぼちゃのじゃこ和え わかめスープ オレンジ	530.9(466.2) 20.3(18.4) 15.8(15.1) 1.5(1.3)	米、〇砂糖、砂糖、油、 ごま、ごま油◎アンパン マンビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、ブチ 豆腐(Ca鉄、食物繊維)、 しらす干し、わか め、◎牛乳	かぼちゃ、◎オレンジ、 〇りんご濃縮果汁、もや し、〇バナナ、ほうれん そう、〇みかん缶、〇パ イナップル、にんじん、た まねぎ、ねぎ、しょうが、 〇かんでんくわ、にんに く	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、酒	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 寒天入りフルーツポンチ
12 水 26	御飯 鮭の磯辺焼き ごぼうのごまマヨサラダ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) オレンジ	525.9(458.6) 21.0(18.5) 15.1(14.4) 1.6(1.3)	米、さつまいも、〇ホッ トケーキ粉、エッグケ ア、〇油、〇砂糖、油、 すりごま◎白いふうせん	〇牛乳、さけ、〇無調整 豆乳、〇ウインナー(ア レルギー除去)、みそ、 あおのり	オレンジ、ごぼう、たま ねぎ、にんじん、切り干 しだいこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 〇ケチャップ	お茶 白いふうせん	牛乳 アメリカンドッグ風 ケーキ
13 木 27	御飯 鶏肉のみそ焼き 炒り豆腐 すまし汁(小松菜・人参) フルーツポンチ	519.2(450.6) 20.4(18.1) 15.6(14.6) 1.6(1.3)	米、〇ゆでうどん、砂 糖、油◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ、〇わかめ、 ◎牛乳	みかん缶、パイナップル、 にんじん、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、〇に んじん、エリンギ、万 能ねぎ、〇ねぎ	かつお・昆布だし汁、〇 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、〇 しょうゆ、〇みりん、食 塩	牛乳 ビスケット	牛乳 冷やしうどん
14 金 28	御飯 ホークベーンズ ブロッコリーサラダ 大根のスープ バナナ	538.6(475.5) 20.2(18.3) 14.4(13.9) 1.6(1.3)	米、〇クラッカー、じゃ がいも、油、砂糖◎白 いふうせん	〇牛乳、豚肉(肩)、大豆 (ゆで)	バナナ、ブロッコリー、 にんじん、大根、たまね ぎ、カットトマト缶、〇 マーマレード、なす、 きゅうり、えのきたけ、 にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、しょう ゆ、食塩	お茶 白いふうせん	牛乳 クラッカーサンド (マーマレード)
15 土 29	麻婆豆腐丼 切り干し大根のサラダ 小松菜のスープ オレンジ	560.2(488.5) 20.9(18.9) 15.4(14.7) 1.4(1.2)	米〇米、砂糖、片栗粉、 ごま油、〇こま◎お子様 せんべい	〇牛乳、ブチ豆腐(Ca、 鉄、食物繊維)、豚ひき 肉、〇しらす干し、みそ	オレンジ、にんじん、こ まつな、ねぎ、きゅう り、しめじ、切り干しだ いこん、にんにく、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 しらすおにぎり
17 月	御飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・たまねぎ) みかん缶	552.3(480.8) 19.7(17.8) 15.7(15.0) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 片栗粉、はるさめ、〇黒 砂糖、〇油、砂糖、こま 油◎アンパンマンビス ケット	〇牛乳、鶏ひき肉、ブチ 豆腐(Ca鉄、食物繊維)、 豚ひき肉、みそ、わかめ、 ◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、な す、コーン、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
18 火	御飯 鶏肉のフレーク焼き ひじきサラダ オニオンスープ オレンジ	548.3(476.7) 19.8(17.6) 16.1(15.2) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 コーンフレーク、〇砂 糖、〇油、エッグケア、 ごま油、砂糖◎ビスケッ ト	〇牛乳、鶏もも肉、ツ ナ水煮、〇無調整豆乳、 ひじき、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、 コーン、切り干しだい こん、〇レモン果汁、パ セリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 レモンケーキ
30 日	トマトとツナのパスタ 切干大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	523.6(500.1) 20.3(19.1) 15.2(15.6) 1.6(1.5)	スパゲティ、〇米、 じゃがいも、砂糖、〇こ ま、◎お子様せんべい	〇牛乳、ツナ油漬缶、 ベーコン、〇塩こんぶ	たまねぎ、みかん缶、 カットトマト缶、にんじ ん、切り干しだいこん、 にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 こま昆布おにぎり
31 月	御飯 にらと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁(キャベツ・たまねぎ) オレンジ	577.7(502.6) 20.5(18.5) 15.7(15.0) 1.4(1.2)	米、〇米、エッグケア、 砂糖、〇こま油、ごま油 ◎白いふうせん	〇牛乳、豚肉(肩)、〇鶏ひ き肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、オ レンジ、キャベツ、にん じん、〇にんじん、に ら、コーン、干しふど う、〇ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、〇しょうゆ、 〇食塩、食塩	お茶 白いふうせん	牛乳 中華風おこわ

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつきます。