



令和8年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※8月21日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

日		曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	三歳未満児 脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	三歳以上児 脂肪 塩分
1	土		豚肉と生揚げみそ炒め ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 カリポリマカロニ	・ぶたもも・生揚げ ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・ごま油・三温糖・片栗粉 ・マヨドレ・精白米 ・マカロニ ・なたね油	・青ピーマン・にんじん・長ねぎ ・しょうが・ブロッコリー・たまねぎ ・えのきたけ・オレンジ	380kcal 17.1g	14.4g 0.4g	330kcal 17.4g	17.6g 0.5g
2	日	休園日									
3	月		夏野菜カレー ウインナーケチャップ炒め ちくわと胡瓜マヨ みそ汁(あおさ、人参、葱) バナナ	フルーチェ(オレンジ添え)	・ぶたもも ・ウインナーソーセージ ・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ ・三温糖・精白米	・くりかぼちゃ・なす・たまねぎ ・にんじん・オクラ・ズッキーニ ・トマトケチャップ・きゅうり ・あおさ・長ねぎ・バナナ ・いちごジャム・オレンジ	451kcal 14.4g	16.2g 2.0g	419kcal 13.9g	19.9g 2.5g
4	火		油淋鶏 大根サラダ(和風ドレ) みそ汁(若布、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	・若鶏もも・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油 ・和風ドレッシング ・精白米・中華めん	・しょうが・長ねぎ・だいこんの葉 ・にんじん・塩わかめ・えのきたけ ・オレンジ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ	418kcal 19.9g	15.5g 1.1g	378kcal 20.8g	18.9g 1.3g
5	水		豚の塩こうじ炒め もやしとわかめ和え物 みそ汁(豆腐、なめこ、葱) バナナ	お茶 しそひじきおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ	・米こうじ・ごま油 ・和風ドレッシング ・精白米・三温糖	・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・りょうとうもやし ・きゅうり・塩わかめ・なめこ ・長ねぎ・バナナ・乾ひじき・梅干し	401kcal 13.1g	7.1g 0.8g	356kcal 12.4g	8.5g 1.0g
6	木		鱈マヨケチャ炒め ズッキーニびらびりボンサラダ みそ汁(刻み麩、油揚げ、人参、葱) オレンジ	フルーツヨーグルト	・みなみくろたら ・まぐろ油漬缶詰・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・天ぶら粉・マヨドレ ・三温糖・刻みふ・精白米	・トマトケチャップ・ズッキーニ ・にんじん・長ねぎ・オレンジ ・バナナ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰	293kcal 16.3g	5.6g 0.5g	221kcal 16.3g	6.6g 0.6g
7	金		鶏団子スープ ポパイサラダ トマト バナナ	お茶 とうもろこし	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰	・片栗粉・三温糖・精白米 ・とうもろこし	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・こまつな・えのきたけ ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・トマト・バナナ	442kcal 16.2g	9.7g 1.2g	408kcal 16.2g	11.7g 1.5g
8	土		焼肉炒め マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) オレンジ	お茶 わかめおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・生クリーム ・煮干し・甘みそ	・なたね油・三温糖 ・マカロニ ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・塩わかめ	391kcal 13.3g	11.3g 0.6g	344kcal 12.5g	13.7g 0.8g
9	日	各自おかず入り弁当持参		牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
10	月		豚肉と大根煮 胡瓜とかにかまの酢の物 みそ汁(高野豆腐、人参、玉ねぎ、葱) バナナ	牛乳 もちもちごまドーナツ	・ぶたばら・ぶたもも ・かにかまぼこ・凍り豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ・豆乳	・板こんにゃく・なたね油 ・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス ・白玉粉・ごま	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・きゅうり・長ねぎ・たまねぎ ・バナナ	549kcal 18.5g	16.8g 1.2g	541kcal 19.1g	20.6g 1.6g
11	火	休園日									
12	水		生揚げひき肉炒め 棒棒鶏 みそ汁(もやし、人参、ねぎ) オレンジ	わかめ中華	・ぶたひき肉・生揚げ ・若鶏ささ身・甘みそ ・煮干し	・片栗粉・三温糖・ごま ・ごま油・精白米・中華めん	・こねぎ・みずな・きゅうり ・りょうとうもやし・にんじん ・長ねぎ・オレンジ・わかめ	321kcal 15.9g	7.1g 1.3g	256kcal 15.8g	8.5g 1.7g
13	木		チンジャロース ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 サンドイッチ	・ぶたもも・淡色辛みそ ・煮干し・普通牛乳 ・クリームチーズ ・ロースハム	・片栗粉・ごま油・マヨドレ ・五色ふ・精白米・食パン	・たけのこ水煮缶詰・にんじん ・黄ピーマン・青ピーマン・しょうが ・にんにく・ブロッコリー・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・きゅうり	356kcal 15.1g	10.6g 0.8g	301kcal 14.8g	12.8g 1.0g
14	金		星形コロッケ きゅうりコーンマヨ ソーセージケチャップ炒め みそ汁(刻み麩、人参、えのき、葱) オレンジ	カルピスゼリー	・魚肉ソーセージ・煮干し ・甘みそ・乳酸菌飲料 ・ゼラチン	・マヨドレ・三温糖 ・刻み麩・精白米	・きゅうり・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・みかん缶詰	247kcal 9.2g	3.8g 0.8g	165kcal 7.5g	4.3g 1.0g
15	土		豚肉と大根のカレー炒め ハムと胡瓜のサラダ みそ汁(大根、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 焼きおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・煮干し ・甘みそ・しらす	・なたね油・マヨドレ ・精白米・ごま油 ・いりごま	・だいこん・こねぎ・きゅうり ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・こまつな	467kcal 13.9g	6.6g 0.6g	439kcal 13.3g	7.9g 0.7g
16	日	休園日									

三歳未満児											三歳以上児	
日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分		
17	月	豚肉生姜焼き 三色ナムル みそ汁(なす、玉ねぎ、人参、葱) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・なたね油・いりごま・ごま油 ・精白米・スナッククラッカー ・三温糖	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・だいこん・にんじん・きゅうり ・なす・長ねぎ・オレンジ ・いちごジャム	427kcal 16.1g	19.3g 0.6g	389kcal 16.0g	23.7g 0.8g		
18	火	肉団子の甘酢あんかけ きゅうりと納豆昆布和え物 若布スープ スイカ	サラダうどん	・おから・ぶたひき肉 ・まぐろ油煮缶詰 ・かつお節	・大豆油・三温糖・片栗粉 ・ごま・精白米・うどん ・マヨドレ	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・きゅうり・削り昆布・わかめ ・長ねぎ・すいか・トマト・キャベツ ・焼きのり	407kcal 14.8g	13.0g 2.2g	364kcal 14.5g	15.8g 2.8g		
19	水	チキンソテー 夏のトマトソース もやし中華和え すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ	牛乳 焼きごまかりんとう	・若鶏もも・ロースハム ・煮干し・普通牛乳・豆乳	・三温糖・ごま油 ・花ふ・精白米・薄力粉 ・なたね油・いりごま	・トマト・たまねぎ・きゅうり ・りょくとうもやし・にんじん ・えのきたけ・根みつば・オレンジ	388kcal 18.0g	13.1g 0.7g	340kcal 18.4g	16.0g 0.9g		
20	木	ぎょうざ丼 きゅうりとささみカレーマヨサラ トマト すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・ぶたひき肉・若鶏ささ身 ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・たけのこいも水煮・ごま油 ・三温糖・片栗粉 ・ぎょうざの皮・なたね油 ・マヨドレ・精白米	・キャベツ・長ねぎ・しょうが ・きゅうり・にんじん・トマト ・わかめ・バナナ ・トマトケチャップ	459kcal 19.7g	22.1g 1.9g	429kcal 20.5g	27.2g 2.4g		
21	金	🍷お誕生日会🍷 カニライス 鱈のケチャップ炒め ブロックリーマヨドレかけ とうもろこし すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) みかんゼリー	アイスサンデー	・ぶたひき肉・焼き竹輪 ・ウインナーソーセージ ・すけとうだら・煮干し ・アイスクリーム	・なたね油・精白米・大豆油 ・三温糖・薄力粉・マヨドレ ・とうもろこし・五色ふ ・みかんゼリー ・コーンフレーク	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・焼きのり ・トマトケチャップ・しょうが ・ブロックリー・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ	621kcal 23.8g	23.0g 1.8g	776kcal 29.7g	28.8g 2.2g		
22	土	ハヤシライス 小松菜中華和え トマト すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ちんすこう	・ぶたもも ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・無塩バター・ごま油・ごま ・花ふ・精白米・薄力粉 ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・ホールトマト ・トマトピューレ・こまつな・トマト ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ	510kcal 15.8g	18.7g 1.7g	493kcal 15.6g	23.0g 2.1g		
23	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g		
24	月	夏野菜かき揚げ レンコン金平 冷やしそうめん汁 スイカ	星たべよ りんごゼリー	・ぶたひき肉・煮干し ・ゼラチン	・薄力粉・天ぷら粉・なたね油 ・三温糖・いりごま・そうめん ・精白米	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・かぼちゃ・れんこん・えのきたけ ・糸みつば・すいか・りんごジュース	379kcal 9.9g	9.9g 1.2g	329kcal 8.3g	12.0g 1.5g		
25	火	豚のみそ炒め ゆうがおと油揚げ煮物 すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ピザトースト	・ぶたもも・ぶたばら ・甘みそ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・三温糖・花ふ・精白米 ・食パン・マヨドレ	・たまねぎ・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・ゆうがお・えのきたけ ・バナナ・青ピーマン ・トマトケチャップ	443kcal 18.1g	16.1g 1.4g	409kcal 18.5g	19.8g 1.8g		
26	水	鱈の西京焼き 豚しゃぶサラダ みそ汁(豆腐、葱、若布、えのき) オレンジ	バナナ ビスケット ソファール元気	・さわら・甘みそ ・ぶたもも・木綿豆腐 ・煮干し・ヨーグルト	・マヨドレ・精白米 ・ビスケット	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・にんじん・長ねぎ・わかめ ・えのきたけ・オレンジ・バナナ	358kcal 19.0g	7.3g 0.8g	250kcal 18.8g	7.5g 0.9g		
27	木	ポークケチャップ かぼちゃサラダ みそ汁(大根、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 おいなりさん	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・煮干し ・甘みそ・油揚げ	・三温糖・マヨドレ ・精白米・いりごま	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・きゅうり・だいこん ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ	459kcal 15.7g	15.4g 0.6g	429kcal 15.6g	18.8g 0.8g		
28	金	鶏甘酢 ノンエッグタルタル ひんやりサラダ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ	そうめん	・若鶏むね(皮なし) ・木綿豆腐・削り節 ・煮干し・蒸しかまぼこ	・片栗粉・薄力粉・なたね油 ・三温糖・マヨドレ ・むきごま・五色ふ・精白米 ・そうめん	・たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン ・トマト・焼きのり・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・ほうれんそう	400kcal 16.3g	12.6g 1.9g	355kcal 16.3g	15.3g 2.4g		
29	土	豚の甘辛煮 キャベツサラダ(青じそ) みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	牛乳 ドーナツ	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・豆乳	・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・ごぼう・にんじん・キャベツ ・長ねぎ・バナナ	493kcal 17.1g	17.0g 1.0g	472kcal 17.4g	20.9g 1.3g		
30	日	休園日										
31	月	ハンバーグ マーマレードソース オクラとツナの塩昆布和え すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ	お茶 ケチャップライス	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・ウインナーソーセージ	・パン粉・花ふ・精白米 ・無塩バター・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・オクラ・塩昆布・にんじん ・えのきたけ・根みつば・青ピーマン ・トマトケチャップ	469kcal 19.1g	12.1g 1.0g	442kcal 19.8g	14.7g 1.3g		

梅雨も明け、暑い日が続き、夏バテや熱中症にさらに注意が必要な季節になりました。
たくさん食べて、たくさん遊び、たっぷりと睡眠をとって、暑い夏を乗り切りましょう！

～野菜の収穫ができています～
子どもたちのお世話のおかげで、野菜がたくさん採れています。
今年は「きゅうり」をみんなで育てていますよ！
収穫できたときは、日々の献立を見ながら提供しています♪

