

2026年8月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
1 15 29 土	えびチャーハン 春雨スープ	米、はるさめ、油、ごま油	牛乳、シャーベット、絹ごし豆腐、ベーコン、しばえび	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、＜＜酒＞＞、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ウエハース りんごシャーベット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 13.4 g 15.1 g 2 g
3 17 31 月	麦入りごはん コンソメスープ 豆腐のハンバーグ ゆでブロッコリー	米、小麦粉、黒砂糖、油、押麦、パン粉、ごま油	卵、牛ひき肉、木綿豆腐、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 マーラカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 15.6 g 15.4 g 2 g
4 18 火	ロールパン ・ミートボールシチュート風味 きゅうりと大根のカレーマリネ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、卵、牛乳、無塩バター、ホイップクリーム	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、かぼちゃ、レモン果汁、みかん缶	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト 麦茶 かぼちゃケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 17.6 g 19.6 g 2 g
5 19 水	麦入りごはん ・五目みそ汁 鶏の唐揚げ油淋ソース トマト	米、しらたき、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さけ水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	トマト、なす、にんじん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、＜＜酒＞＞、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 パナナ 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 27.1 g 15.9 g 2 g
6 20 木	麦入りごはん ・きくらげのスープ 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、三温糖、押麦、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、キャベツ、りんご(缶詰)、もも缶、みかん缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、＜＜酒＞＞、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 フルーツみつ豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 23.1 g 19.6 g 2 g
7 21 金	シーフードバリエア ・ズッキーニのスープ かぼちゃのサラダ パナナ	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、いか、しばえび	パナナ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、コーン缶、マッシュルーム缶、にんにく	ワイン(白)、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パプリカ粉、こしょう、パセリ粉	牛乳 もも缶 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 14.2 g 15.9 g 2 g
8 22 土	リヤンパンメン ・もやしとわかめのナムル	干し中華めん、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、チーズ、ごま、すりごま	もやし、トマト、にんじん、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 18.4 g 10.5 g 3 g
10 24 月	五目混ぜご飯 ・お麴の清汁 魚の吹き寄せ揚げ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにゃく、油、片栗粉、白玉麴、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、鶏もも肉、えび、卵、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、＜＜酒＞＞、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 肉万十	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 26.0 g 15.8 g 2 g
25 火	麦入りごはん おくらスープ(コーン) 肉じゃが(豚肉) オレンジ	じゃがいも、米、食パン、しらたき、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ビザ用チーズ、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、オクラ、トマト、さやえんどう、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、みりん、＜＜酒＞＞、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 夏野菜ビザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 19.2 g 15.5 g 2 g
12 26 水	夏野菜のキーマカレー ・きゅうりとホタテのサラダ すいか	米、マヨネーズ、油	シャーベット、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶	すいか、トマト、きゅうり、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく	カレールウ、ケチャップ	牛乳 パナナ 麦茶 りんごシャーベット ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 9.8 g 9.6 g 2 g
13 27 木	麦入りごはん ・切干だいこんのみそ汁 鮭の香味焼き ひじきのサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、三温糖、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	にんじん、みかん缶、万能ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、しょうが、ひじき、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒	牛乳 バインアップル(缶) 麦茶 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 17.2 g 13.1 g 3 g
14 28 金	ジャージャー麺 ・冬瓜スープ フルーツサラダ	ゆで中華めん、米、三温糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、赤みそ、ホイップクリーム、しばえび、油揚げ、クリームチーズ、ごま	とうがん、たまねぎ、もも缶(黄桃)、にんじん、みかん缶、パナナ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、＜＜酒＞＞、中華だしの素、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 19.9 g 16.3 g 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※18日(火)の午後おやつは、誕生日ケーキに変更します。