

献立表

令和8年8月

やよいこども園

| 日<br>曜                       | 時間帯   | 献立                                                  | 熱とちからになるもの<br>（きいろいおともだち）             | 丈夫な体をつくるもの<br>（あかいろのおともだち） | 体の調子を整えるもの<br>（みどりいろのおともだち）                                  | その他<br>（調味料）                                     |
|------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1<br>・<br>15<br>・<br>29<br>土 | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | 豚肉丼<br>キャベツのツナ和え<br>すまし汁<br>果物                      | 胚芽米、三温糖、片栗粉、油                         | 豚肉<br>ツナ<br>絹豆腐            | 玉ねぎ、人参、ピーマン<br>キャベツ、人参<br>長ねぎ、わかめ<br>バナナ                     | 酒、みりん、醤油<br>醤油、塩<br>だし汁、醤油、塩                     |
|                              | 午後おやつ | アップルポテト<br>牛乳                                       | さつまいも、砂糖                              |                            | りんご                                                          |                                                  |
| 3<br>・<br>17<br>月            | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | ロールパン<br>ケバブチェ<br>ポテトサラダ<br>豆乳かぼちゃスープ               | ロールパン<br>片栗粉<br>じゃがいも、砂糖、油            | 豚ひき肉、木綿豆腐<br>ハム<br>豆乳      | 玉ねぎ、人参<br>きゅうり、人参<br>かぼちゃ、クリームコーン、玉ねぎ                        | コンソメ、カレー粉、塩、にんにく<br>酢、塩<br>コンソメ                  |
|                              | 午後おやつ | まほうのわくわくおにぎり<br>麦茶                                  | 胚芽米、砂糖                                | ウインナー、ツナ                   | とうもろこし、ピーマン                                                  | 塩、醤油                                             |
| 4<br>・<br>18<br>火            | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | ジャージャー麺<br>小松菜のナムル<br>豆腐スープ<br>果物                   | 中華めん、三温糖、油、片栗粉<br>ごま、ごま油              | 豚ひき肉、味噌<br><br>木綿豆腐、かにかまぼこ | 玉ねぎ、きゅうり、たけのこ、長ねぎ<br>小松菜、もやし、人参<br>玉ねぎ、しめじ<br>バナナ            | 醤油、酒、生姜、鶏がら<br>鶏がら、塩、にんにく<br>鶏がら                 |
|                              | 午後おやつ | しらすチップス<br>牛乳                                       | ぎょうざの皮、油                              | しらす干し、チーズ<br>牛乳            | 長ねぎ                                                          |                                                  |
| 5<br>・<br>19<br>水            | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | ごはん<br>鮭のごまみそ焼き<br>かぼちゃの揚げ煮<br>きゅうりの梅昆布和え<br>具だくさん汁 | 胚芽米<br>すりごま、砂糖<br>砂糖、油<br>砂糖<br>さつまいも | 鮭、味噌<br><br>油揚げ            | かぼちゃ<br>きゅうり、もやし、うめ干し、塩こんぶ<br>人参、大根、ねぎ                       | 酒、みりん<br>醤油<br>醤油<br>だし汁、醤油、みりん、塩                |
|                              | 午後おやつ | メロンパン風トースト<br>牛乳                                    | 食パン、ホットケーキミックス、砂糖、バター                 | 牛乳、脱脂粉乳<br>牛乳              | レモン果汁                                                        |                                                  |
| 6<br>・<br>20<br>木            | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | チキンカレー<br>キャベツサラダ<br>ポパイスープ<br>果物                   | 胚芽米、じゃがいも、油<br>砂糖                     | 鶏肉<br><br>ベーコン             | 玉ねぎ、人参<br>キャベツ、きゅうり、黄ピーマン<br>ほうれん草、玉ねぎ、人参、長ねぎ<br>すいか         | カレールウ<br>酢、塩<br>コンソメ                             |
|                              | 午後おやつ | おさつスティックパイ<br>牛乳                                    | パイ皮、さつまいも、グラニュー糖、バター、黒ごま              | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
| 7<br>・<br>21<br>金            | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | ほくめし<br>豚しゃぶ風和え物<br>小松菜の煮びたし<br>味噌汁                 | 胚芽米、砂糖<br>砂糖、ごま油                      | ツナ<br>豚肉<br>ちくわ<br>油揚げ、味噌  | ごぼう<br>キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、レモン汁、わかめ、パセリ<br>小松菜、人参<br>なす、玉ねぎ、万能ねぎ | 醤油、だし汁、みりん、塩、酒<br>醤油、酢、塩、生姜<br>だし汁、醤油、みりん<br>だし汁 |
|                              | 午後おやつ | 牛乳寒天<br>ウエハース<br>麦茶                                 | 砂糖<br>ウエハース                           | 牛乳                         | みかん、寒天                                                       |                                                  |
| 8<br>・<br>22<br>土            | 午前おやつ | 牛乳                                                  |                                       | 牛乳                         |                                                              |                                                  |
|                              | 昼食    | 三色ごはん<br>シルバーサラダ<br>味噌汁<br>果物                       | 胚芽米、砂糖、油<br>マヨネーズ、春雨                  | 豚ひき肉<br>ハム<br>生揚げ、味噌       | ほうれん草、人参、玉ねぎ<br>きゅうり、人参、コーン<br>玉ねぎ、大根<br>オレンジ                | 醤油、酒、生姜、鶏がら、塩<br>塩<br>だし汁                        |
|                              | 午後おやつ | みたらし芋団子<br>牛乳                                       | さつまいも、片栗粉、三温糖                         | 牛乳                         |                                                              | 醤油                                               |

| 日<br>曜             | 時間帯   | 献立                                                | 熱とちからになるもの<br>（きいろいおともだち）                     | 丈夫な体をつくるもの<br>（あかいろのおともだち）          | 体の調子を整えるもの<br>（みどりいろのおともだち）                                      | その他<br>（調味料）                                   |
|--------------------|-------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 10<br>・<br>24<br>月 | 午前おやつ | 牛乳                                                |                                               | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |
|                    | 昼食    | とうもろこしごはん<br>バーベキュー炒め<br>おかか和え<br>冬瓜の味噌汁          | 胚芽米<br>三温糖、片栗粉、油<br>砂糖                        | 豚肉<br>かつお節<br>絹豆腐、味噌                | とうもろこし<br>玉ねぎ、りんご、人参、なす、ピーマン<br>キャベツ、アスパラ、黄ピーマン、人参<br>冬瓜、万能ねぎ    | 酒、だし汁、塩<br>醤油、みりん、酢、塩<br>醤油<br>だし汁             |
|                    | 午後おやつ | ココアショートブレッド<br>牛乳                                 | 小麦粉、バター、三温糖                                   |                                     |                                                                  | ココア                                            |
| 12<br>・<br>26<br>水 | 午前おやつ | 牛乳                                                |                                               | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |
|                    | 昼食    | 白い食卓ロール<br>白身フライ<br>チーズポテト<br>花野菜サラダ<br>ガンボ<br>牛乳 | ロールパン<br>パン粉、小麦粉、油<br>じゃがいも、油<br>砂糖、油<br>米粉、油 | メルルーサ<br>粉チーズ<br><br>鶏肉、ウインナー<br>牛乳 | パセリ<br>ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン<br>トマト、人参、玉ねぎ、オクラ、ピーマン          | ケチャップ、ウスターソース<br>塩<br>酢、塩<br>コンソメ、ウスターソース、カレー粉 |
|                    | 午後おやつ | 切り干し大根ごはん<br>麦茶                                   | 胚芽米、砂糖                                        | 油揚げ                                 | 人参、切り干し大根、いんげん                                                   | 醤油、みりん                                         |
| 13<br>・<br>27<br>木 | 午前おやつ | 牛乳                                                |                                               | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |
|                    | 昼食    | 茄子とズッキーニのミート丼<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>果物       | 胚芽米、米粉、三温糖、油、オリーブ油<br>砂糖、油                    | 豚ひき肉、チーズ<br>ハム                      | トマト、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、黄ピーマン<br>キャベツ、コーン<br>小松菜、玉ねぎ、人参、えのきだけ<br>すいか | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、にんにく<br>酢、塩<br>コンソメ           |
|                    | 午後おやつ | あんこ餃子<br>牛乳                                       | ぎょうざの皮、油                                      | こしあん<br>牛乳                          |                                                                  |                                                |
| 14<br>・<br>28<br>金 | 午前おやつ | 牛乳                                                |                                               | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |
|                    | 昼食    | しょうゆラーメン<br>しゅうまい<br>ブロッコリー中華炒め<br>果物             | 中華めん、油<br>しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油<br>ごま油、片栗粉       | 豚肉<br>豚ひき肉                          | もやし、長ねぎ、人参、コーン、にら<br>玉ねぎ、椎茸<br>ブロッコリー、人参<br>パイナップル               | 醤油、鶏がら、塩<br>醤油、酒、塩、生姜<br>酒、醤油、鶏がら、塩、生姜         |
|                    | 午後おやつ | みそ焼きおにぎり<br>牛乳                                    | 胚芽米、油、ごま、砂糖                                   | 味噌<br>牛乳                            |                                                                  | みりん                                            |
| 25<br>火            | 午前おやつ | 牛乳                                                |                                               | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |
|                    | 昼食    | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>白和え<br>めった汁                      | 胚芽米<br>片栗粉、米粉、油<br>しらたき、砂糖、ごま<br>さつまいも        | 鶏肉<br>押し豆腐、ちくわ<br>味噌                | ほうれん草、人参<br>人参、大根、ねぎ、ごぼう                                         | 酒、醤油、にんにく、生姜<br>だし汁、醤油、塩<br>だし汁                |
|                    | 午後おやつ | メープルレモンケーキ<br>牛乳                                  | 小麦粉、バター、メープルシロップ、砂糖                           | 牛乳、卵、脱脂粉乳<br>牛乳                     | レモン汁、干しぶどう                                                       |                                                |
| 31<br>月            | 午前おやつ | 牛乳                                                |                                               | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |
|                    | 昼食    | ごはん<br>かじきのケチャップ煮<br>いそべ和え<br>豚汁                  | 胚芽米<br>片栗粉、油、砂糖<br>砂糖<br>こんにゃく、ごま油            | かじき<br>豚肉、味噌                        | キャベツ、アスパラ、黄ピーマン、人参、焼きのり<br>大根、人参、ごぼう、長ねぎ                         | ケチャップ、中濃ソース、塩<br>醤油<br>だし汁                     |
|                    | 午後おやつ | シュガーバタートースト<br>牛乳                                 | 食パン、バター、砂糖                                    | 牛乳                                  |                                                                  |                                                |

平均栄養価    熱量    幼児550Kcal（乳児497Kcal）    たんぱく質    21.9g（20.3g）    食物繊維    5.9g（4.8g）

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。