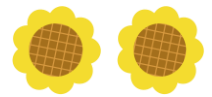


令和8年 8月

予定献立表

太陽認定こども園



日(曜)	献立	エネルギー・Kcal	主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
1(土)	マーボー焼きそば 果物 きくらげのスープ	591 (474) 26.9 (23.1) 17.1 (12.8)	中華麺 ごま油 片栗粉	豚肉、豆腐 鶏卵、牛乳 醤油	干し椎茸、人参 きくらげ、ねぎ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳
3(月)	ご飯、えのきのすまし汁 回鍋肉 大根サラダ、南瓜の甘煮	594 (477) 14.8 (12.1) 22 (16.6)	精白米 片栗粉 調合油	豚肉、ツナ 鶏卵、牛乳 味噌、醤油	キャベツ、椎茸 ピーマン、大根 南瓜、えのき	ヤクルト	【はちみつの日】 はちみつレモンケーキ 野菜ジュース
4(火)	夏野菜カレーライス フルーツヨーグルト	591 (475) 19.3 (14.7) 21.0 (15.8)	精白米 じゃが芋 調合油	鶏肉、牛乳 ヨーグルト	なす、玉ねぎ 南瓜、バナナ 人参、パイン	オレンジジュース	くるくるチョコパイ 牛乳
5(水)	【やっこの日】 のりご飯、大根のすまし汁 鰯のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜ソテー、冷ややっこ	596 (470) 24.2 (20.2) 25.6 (20.2)	精白米 ごま マヨネーズ	鰯、わかめ のり、豆腐 ベーコン	チンゲン菜 しめじ、大根 とうもろこし	麦茶 ビスケット	焼きとうもろこし 牛乳 (以) 果物
6(木)	ふりかけご飯、コーンスープ 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ、ブロッコリー	599 (470) 24.9 (19.0) 17.3 (12.6)	精白米 じゃが芋 砂糖	鶏肉、ハム 牛乳、鶏卵 バター	きゅうり、人参 ブロッコリー コーン、玉ねぎ	野菜ジュース	【ハムの日】 クロックムッシュ 果物 麦茶
7(金)	【オクラの日】 ご飯、小ねぎのすまし汁 鰯の味噌焼き、鶏大根煮 オクラときゅうりのおかか和え	594 (477) 25.8 (21.4) 22.1 (18.2)	精白米 しらたき 砂糖	鰯、鶏肉 鰹節、豆腐 鶏卵、牛乳	オクラ、小ねぎ きゅうり、大根 もやし、バナナ	麦茶 せんべい	【バナナの日】 バナナケーキ 牛乳 (以) ミニゼリー
8(土)	冷やしサラダうどん 果物	593 (476) 18.3 (16.1) 27.2 (21.8)	うどん マヨネーズ 天かす	ツナ、鶏卵 牛乳、醤油 わかめ	トマト、レタス 玉ねぎ、果物 きゅうり	ヨーグルト	お菓子 牛乳
10(月)	中華丼 果物 玉ねぎのスープ	596 (478) 18.2 (14.5) 22.1 (17.0)	精白米 片栗粉 砂糖	豚肉、わかめ うすらの卵 牛乳、醤油	きくらげ、白菜 玉ねぎ、人参 果物	ヤクルト	黒糖まんじゅう 牛乳 (以) せんべい
11(火)	山の日						
12(水)	クリームスーpsパグティ 果物	593 (476) 17.6 (13.4) 25.2 (19.0)	スパゲティ オリーブ油 調合油	ベーコン 牛乳	キャベツ、人参 マッシュルーム 玉ねぎ、果物	野菜ジュース	ガトーショコラ 牛乳 (以) ビスケット
13(木)	そぼろ丼 果物 さつま芋の味噌汁	593 (477) 19.8 (16.2) 19.7 (12.9)	精白米 さつま芋 砂糖	鶏肉、鶏卵 味噌、醤油 牛乳	グリーンピース 大根、果物	ゼリー	カスタードケーキ 牛乳
14(金)	塩焼きそば 果物 人参のスープ	593 (468) 18.6 (16.6) 25.5 (18.0)	中華麺 ごま油	豚肉、鶏卵 牛乳、醤油	ピーマン、ねぎ キャベツ、椎茸 きくらげ、人参	ヨーグルト	スティックケーキ 牛乳 (以) ビスケット
15(土)	ハヤシライス 果物 椎茸のスープ	592 (477) 17.5 (12.1) 21.5 (14.4)	精白米 じゃが芋 調合油	豚肉、鶏卵 牛乳、醤油	玉ねぎ、人参 干し椎茸、果物	オレンジジュース	お菓子 牛乳

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.1g 未満児：1.6g

日(曜)	献立	エネルギーKcal	主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
17(月)	【バイナップルの日】 ご飯、キャベツのスープ ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ、バイナップル	596 (473) 21.2 (16.4) 17.8 (13.4)	精白米 片栗粉 ごま油	鶏肉、ツナ 鶏卵、醤油	ブロッコリー キャベツ、人参 バイナップル	ヤクルト	カステラ 野菜ジュース
18(火)	ゆかりご飯、ねぎの味噌汁 鰯のホイル焼き 高野豆腐の卵とじ煮、ほうれん草のごま和え	594 (472) 23.7 (19.6) 23.3 (16.2)	精白米 ごま こんにゃく	鰯、バター 高野豆腐 鶏卵、鶏肉	ほうれん草 えのき、ねぎ もやし、絹さや	りんごジュース	アイスクリーム (以) ウエハース
19(水)	ご飯、卵のスープ 春巻き、さつま芋のレモン煮 キャベツとちくわの味噌マヨ和え	597 (465) 20.4 (14.6) 18.6 (11.6)	精白米 さつま芋 マヨネーズ	豚肉、ちくわ 鶏卵、わかめ 牛乳、味噌	キャベツ、ねぎ レモン、きゅうり たけのこ、果物	ゼリー	ジャムマーガリンサンド 果物 牛乳
20(木)	ロールパン、クリームシチュー チーズハンバーグ イタリアンサラダ、トマト	592 (473) 27.6 (21.6) 25.4 (19.9)	ロールパン パン粉 ごま	豚肉、チーズ ベーコン 鶏肉、牛乳	トマト、かぶ レタス、白菜 サニーレタス	野菜ジュース	五平餅 麦茶 (以) せんべい
21(金)	ご飯、けんちん汁 鰯の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ、たくあんきゅうり	600 (472) 25.7 (20.7) 15.2 (12.0)	精白米 里芋 調合油	鰯、ちくわ 豆腐、青のり バター、牛乳	きゅうり、大根 たくあん、ねぎ ごぼう、人参	麦茶 ビスケット	スイートポテト 牛乳 (以) 果物
22(土)	カレーうどん 果物	591 (471) 23.5 (20.5) 22.3 (18.2)	うどん 調合油 片栗粉	鶏肉、油揚げ 牛乳、醤油	人参、干し椎茸 ねぎ、果物	プリン	お菓子 牛乳
24(月)	ご飯、椎茸のスープ ささ身フライ パンサンスー、ミートボール	596 (481) 28.0 (24.5) 19.5 (15.4)	精白米 パン粉 じゃが芋	ささ身、豚肉 鶏卵、醤油 ベーコン	きゅうり、椎茸 もやし、玉ねぎ 人参	ヤクルト	ポテトチーズ焼き 牛乳 (以) 果物
25(火)	ご飯、麩のすまし汁 なすの豚肉の味噌炒め さつま芋のコロコロサラダ、酢の物	593 (480) 17.0 (13.5) 27.7 (21.3)	精白米 さつま芋 ごま油	豚肉、わかめ 枝豆、ツナ 鶏卵、牛乳	なす、小ねぎ りんご、玉ねぎ きゅうり、人参	野菜ジュース	ツナマヨパン 麦茶
26(水)	ふりかけご飯、もやしの味噌汁 鮭のチーズパン粉焼き 夏野菜ソテー、果物	593 (481) 25.9 (21.6) 25.4 (18.3)	精白米 パン粉 マヨネーズ	鮭、チーズ ベーコン 油揚げ、牛乳	ズッキーニ 赤パプリカ ピーマン、もやし	オレンジジュース	たこ焼き 牛乳
27(木)	【誕生会】 タコライス すいか 星のマカロニスープ	590 (472) 21.7 (16.8) 17.6 (14.1)	精白米 マカロニ 小麦粉	豚肉、チーズ ウインナー ヨーグルト	トマト、すいか キャベツ、レタス 玉ねぎ、人参	麦茶 せんべい	ヨーグルトチーズケーキ ジョア
28(金)	ご飯、大根の味噌汁 赤魚の煮付け 豚ごぼう、ほうれん草の納豆和え	592 (472) 25.1 (20.8) 17.7 (12.2)	精白米 しらたき さつま芋	豚肉、納豆 ベーコン 牛乳、味噌	ごぼう、大根 ほうれん草 もやし、人参	ゼリー	ピザトースト 牛乳 (以) 果物
29(土)	スタミナ焼肉丼 果物 チンゲン菜のスープ	596 (473) 18.9 (13.8) 28.8 (20.1)	精白米 調合油 砂糖	豚肉、味噌 ベーコン 牛乳、醤油	チンゲン菜 きくらげ、人参 もやし、玉ねぎ	りんごジュース	お菓子 牛乳
31(月)	ご飯、豆腐のすまし汁 松風焼き 野菜炒め、トマト	593 (471) 24.0 (18.6) 26.7 (20.6)	精白米 ごま パン粉	豚肉、豆腐 魚肉ソーセージ 鶏卵、わかめ	ねぎ、キャベツ トマト、コーン 玉ねぎ、人参	野菜ジュース	お麩のラスク 牛乳 (以) 果物