

2026年 8月分献立表

はなにご保育園

日	曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			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	茄子とトマトのスパゲティ コールスローサラダ 果物(みかん缶) 麦茶	上白糖 マヨネーズ オリーブ油 黒糖ペン	ベーコン 牛乳	おろコン缶 トマト缶 キャベツ みかん缶 にんにく、なす たまねぎ、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 黒糖ペン 麦茶 牛乳	
3	・ 月	帯広豚丼【北海道】 きゅうりのナムル みそ汁（白菜、チンゲン菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油	豚肉 みそ 牛乳	アジパース オリーブオイル はくさい たまねぎ、えのきたけ きゅうり、寒天 ペイジアップ ジュース	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（バイン） せんべい 麦茶、牛乳	
4	・ 火	ごはん 赤魚の塩焼き ひじきと枝豆の炒め煮 みそ汁（里芋、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 干しうどん	赤魚 みそ 豚肉 牛乳	えだまめ 乾燥ひじき ぶなしめじ にんじん こねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 肉うどん 麦茶 牛乳	
5	・ 水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 ゴーヤ入りツナサラダ みそ汁（もやし、ほうれん草） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ ごま油	鶏肉 アツメ みそ 牛乳	いんげん キャベツ りよくとうもろやし ほうれんそう にがうり、ごぼう とうがん、にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 きんぴら混ぜごはん 麦茶 牛乳	
6	・ 木	ごはん 白身魚の梅煮 鶏肉と野菜のなべしぎ みそ汁（大根、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 バター さつまいも ぎょうざの皮	鶏肉 おろし 油揚げ みそ 牛乳	青ピーマン なす だいこん うめ 梅びしお	クラッカー 麦茶 牛乳 ひまわりパイ 麦茶 牛乳	
7	・ 金	ごはん 鶏のパン粉焼き 野菜のソテー（チンゲン菜、パプリカ） みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 マヨネーズ じゃがいも ペイジアップの素	鶏肉 みそ 牛乳	赤ピーマン オリーブオイル おろし たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 パパロアムス 麦茶 牛乳	
8	・ 土	冷やししょうゆラーメン オクラとトマトの中華サラダ 果物（もも缶） 麦茶	中華めん 上白糖 ごま油 スティックパン	ソーダ 牛乳	黄桃缶 おろコン缶 トマト キャベツ おろし おろし、にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
10	・ 月	北本トマトカレー 切干サラダ モロヘイヤスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 おろし	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	切干大根 おろし 茎菜 生 トマト缶、黄桃缶 にんにく、パプリカ にんじん、みかん缶 たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ブルーツもりもりヨーグルト 麦茶	
12	水	ゆかりごはん 豚の香り焼き 春雨サラダ（コーン） みそ汁（小松菜、人参） 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 マヨネーズ ごま油 食パン バター	豚肉 アツメ みそ 牛乳	おろコン缶 ふりかけ ゆかり ねぎ にんにく にんじん、きゅうり しょうが、こまつな	ビスケット 麦茶 牛乳 みそバタートースト 麦茶 牛乳	
13	・ 木	ごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 おろし 上白糖 オリーブ油	豚ひき肉 生揚げ みそ ベーコン 牛乳	いんげん おろし にんじん なす、ほうれんそう たまねぎ、ぶなしめじ きゅうり、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 和風スパゲティ 麦茶 牛乳	
14	・ 金	ごはん 鶏肉と野菜の塩こうじ炒め みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（オレンジ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 バター おろし おろし	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	キャベツ おろし にんじん なめこ たまねぎ ココア	せんべい 麦茶 牛乳 ココア蒸しパン 麦茶 牛乳	
15	・ 土	冷やしたぬきうどん 南瓜の甘煮 果物（バイン缶） 麦茶	揚げ玉 干しうどん 上白糖 おろし	かまぼこ 牛乳	ペイジアップ缶 缶詰 おろし きゅうり カステラ かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 カステラ 麦茶 牛乳	
25	火	ごはん 鮭のごま味噌焼き ブロッコリーサラダ スープ（オクラ、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 マヨネーズ オリーブ油、そうめん	みそ さけ かまぼこ 牛乳	黄ピーマン ブロッコリー おろし たまねぎ きゅうり 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 そうめん 麦茶 牛乳	
31	月	【野菜の日】 夏野菜の中華丼 もやしとわかめのサラダ みそ汁（麩、さつま芋） 麦茶	麩、食パン 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 さつまいも ごま油、あんずジャム	豚肉 みそ 牛乳	赤ピーマン おろコン缶 おろし りよくとうもろやし ぶなしめじ たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド（あんず） 麦茶 牛乳	
26	水	【お誕生会】 ごはん 肉団子のコーン蒸し 大根サラダ 中華スープ（えのき、にら） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 マヨネーズ ごま油 アツメ	豚ひき肉 生クリーム 牛乳	乾しいたけ おろコン缶 にら だいこん たまねぎ、みかん缶 きゅうり、えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	485kcal	558kcal
たんぱく質	18.2g	21.2g
脂質	16.2g	16.8g