



令和8年 8月 献立表



多古こども園

日 ／ 曜	献 立 名		10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			栄 養 価
			3時おやつ	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	
03 (月)	ごはん 麻婆豆腐 肉しゅうまい キャベツサラダ		りんごジュース 牛乳 せんべい バウムクーヘン	米、片栗粉、砂糖、油、せんべい、 バウムクーヘン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、肉しゅうまい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、グリーンピース、 しょうが	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.2 g
04 (火)	ごはん メパルの塩焼き 切干大根の煮物 ゆでブロッコリー	みそ汁 ミニゼリー	ぶどうジュース 牛乳 カスタードクレープ せんべい	米、マヨネーズ、砂糖、ゼリー、クレープ、せんべい	牛乳、さつま揚げ、メパル	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、 ねぎ、しめじ、こまつな、切り干しだい いこん、グリーンピース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
05 (水)	ごはん チキンカレー れんこんのごまサラダ ヨーグルト		りんごジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、カレールウ、マヨネーズ、ごま、せんべい、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	れんこん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、なす、トマト、いんげん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
06 (木)	ごはん メルルーサのフライ 南瓜の含め煮 きゅうりの塩もみ	すまし汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、せんべい、クッキー	牛乳、豆腐、卵、メルルーサ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、だい こん、こまつな、えのきたけ、いんげ ん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
07 (金)	中華丼 水餃子 ゆでブロッコリー ミニゼリー		フルーツ野菜ジュース 牛乳 スティックパン	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ゼリー、スティックパン、ごま油、油	牛乳、豚肉、水餃子	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、たけのこ、しいたけ、グリン ピース、しょうが	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
10 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し みそ汁	チーズ	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、サブレ、せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ねぎ、こまつ な、しょうが	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
12 (水)	ごはん 肉団子甘酢あん キャベツのツナサラダ わかめスープ		フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、クッキー、せんべい、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、ツナ、肉団子、わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ね ぎ、えのきたけ、とうもろこし	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
17 (月)	ごはん カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト		りんごジュース 牛乳 せんべい クラッカー	米、じゃがいも、カレールウ、クラッカー、せんべい、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
18 (火)	ごはん 焼き肉 海藻サラダ スープ		フルーツ野菜ジュース 牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米、ごま油、せんべい、ゼリー、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、なると巻き、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅう り、チンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、 にら、しょうが、にんにく	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
19 (水)	ごはん 赤魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁	チーズ	りんごジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、砂糖、シュガーパイ、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、赤魚	にんじん、たまねぎ、しめじ、もやし、 こまつな、いんげん	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g
20 (木)	焼きそば 小籠包 ゆでブロッコリー ジョア		ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	焼きそば麺、マヨネーズ、油、せんべい、クッキー	牛乳、豚肉、小籠包、ジョア、青のり	ブロッコリー、キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
21 (金)	ごはん 鰯の照り焼き(1歳児 鮭) キャベツとちくわのごまマヨネーズあえ みそ汁	ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 クリームパン せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま、ゼリー、せんべい	牛乳、焼きちくわ、さわら、鮭	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、こまつな、えのきたけ、し ょうが	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
24 (月)	ハヤシライス ごぼうサラダ ヨーグルト		ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、ハヤシルウ、マヨネーズ、ごま、せんべい、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼ う、しめじ、トマト、グリーンピース、に んにく	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
25 (火)	ごはん ほきのカレームニエル 人参の甘煮 ゆでブロッコリー	スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、せんべい、ビスケット、砂糖	牛乳、ほき	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、 チンゲン菜、えのきたけ、にんにく	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 (水)	ごはん 鶏肉の香味焼き お浸し みそ汁	ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 ロールケーキ	米、ホイップクリーム、砂糖、麩、ゼリー、ごま、油、ロールケーキ	牛乳、鶏肉、かつお節	にんじん、ねぎ、にんにく、キャベ ツ、もも、もやし、だいこん、きゅう り、こまつな、グリーンピース、しい たけ、しょうが	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
27 (木)	ごはん 肉団子トマトソース キャベツとチーズのサラダ スープ		ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、サブレ、せんべい、油、砂糖	牛乳、チーズ、肉団子	キャベツ、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、チンゲン菜、えのきたけ、とう もろこし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.7 g
28 (金)	ごはん ほっけのみそ焼き さつまいもサラダ けんちん汁	チーズ	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、さつまいも、マヨネーズ、せんべい、サブレ、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、ホツケ	にんじん、きゅうり、だいこん、ね ぎ、たまねぎ、こまつな	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
31 (月)	ごはん チーズはんぺんフライ ゆでキャベツ じゃがいものトマト煮	かきたまスープ	ぶどうジュース カルピス せんべい クッキー	米、じゃがいも、カルピス、油、片栗粉、せんべい、クッキー、砂糖	卵、豚肉、チーズはんぺんフライ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チ ンゲン菜、えのきたけ、トマト、グリン ピース	エネルギー 552 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g

★ 今月のリクエスト給食
4日(火) アイスクレープ(ぞう組)
20日(木) 焼きそば(一時保育)

※都合により、献立を変更することがあります。