

令和8年 8月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日			曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
							熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1			土	牛乳 せんべい	すき焼き丼 きゅうりの浅漬け みそ汁（もやし） オレンジ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド（いちご）	米 ごま油 白滝 三温糖	豚小間肉 焼き豆腐 わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 生姜 もやし オレンジ いちごジャム	514kcal	19.6g	1.1g
3	17		月	牛乳 リッツ	ドライカレー ブロッコリーサラダ ミネストローネ パナナ	牛乳 麩のラスク	米 油 豆乳/バター 上白糖 薄力粉 三温糖 麩	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン りんご トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ セロリ パナナ	543kcal	18.6g	1.6g
4	18		火	牛乳 コーン スナック	麦ごはん 鯖のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁（ほうれん草） オレンジ	牛乳 キャラットクッキー	米 押麦 白いりごま 上白糖 三温糖 豆乳/バター 薄力粉	鯖 みそ 高野豆腐 鶏もも肉 牛乳	生姜 人参 冬瓜 いんげん えのき ほうれん草 オレンジ	544kcal	23.1g	1.4g
5	19		水	牛乳 のりもの ビスケット	ロールパン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ウィンナースープ パナナ	牛乳 バター・コーンライス	ロールパン 油 薄力粉 パン粉 マヨドレ 上白糖 米 豆乳/バター	豚ひき肉 ロースハム ウィンナー 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 パナナ とうもろこし	592kcal	17.9g	1.8g
6	20		木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの磯辺和え みそ汁（白菜） スイカ	牛乳 アップルパイ	米 油 片栗粉 上白糖 パイ生地	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご もやし 小松菜 人参 きざみのり 白菜 椎茸 スイカ	517kcal	18.8g	1.1g
7	21		金	牛乳 リッツ	冷やしきつねうどん 鶏肉のみそマヨ焼き かぶのゆかり和え パナナ	牛乳 ツナとえのきごはん	うどん マヨドレ 上白糖 米	油揚げ わかめ 鶏もも肉 みそ 牛乳 ツナ	昆布 ねぎ もやし かぶ きゅうり 人参 パナナ えのき	532kcal	21.8g	2.0g
8	22		土	牛乳 コーン クッキー	焼き肉丼 粉ふき芋 みそ汁（大根） オレンジ	牛乳 枝豆ブリッツ	米 片栗粉 油 じゃが芋 薄力粉	豚小間肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 青のり 大根 なめこ オレンジ 枝豆	502kcal	19.8g	1.1g
10	24		月	牛乳 リッツ	ごはん 大葉いりつくね オクラの納豆和え みそ汁（なす） パナナ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 上白糖 片栗粉 せんべい	鶏ひき肉 赤みそ ひきわり納豆 白みそ 油揚げ 豆乳ヨーグルト	生姜 玉ねぎ 大葉 ほうれん草 人参 えのき オクラ なす パナナ いちごジャム	510kcal	20.6g	1.6g
	25		火	牛乳 コーン スナック	麦ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の和風和え すまし汁（豆腐） 梨	牛乳 きな粉あげパン	米 押麦 上白糖 ごま油 コッペパン 油	みそ 絹豆腐 牛乳 きな粉	小松菜 もやし 人参 昆布 万能ねぎ 梨	504kcal	23.5g	1.7g
12	26		水	牛乳 のりもの ビスケット	なすのミートパスタ ひじきのサラダ 豆乳コーンスープ パナナ	牛乳 チーズおかかごはん	スパゲティ 油 薄力粉 米 豆乳/バター 上白糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳 豆乳 かつお節 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 なす ブッキーニ ひじき きゅうり キャベツ とうもろこし パナナ	577kcal	20.9g	2.0g
13	27		木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 鶏肉のレモン風味焼き ビーフンの和風マヨ和え みそ汁（じゃが芋） オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 ビーフン マヨドレ じゃが芋 コーンフレーク マシュマロ 豆乳/バター	鶏もも肉 わかめ みそ 牛乳	レモン ほうれん草 ねぎ 人参 オレンジ	547kcal	18.9g	1.5g
14			金	牛乳 リッツ	ごはん チンジャオロース 中華風きゅうり 春雨スープ スイカ	牛乳 ホットケーキ（バター）	米 油 上白糖 ごま油 片栗粉 豆乳/バター 三温糖 白いりごま 春雨 ホットケーキ粉	豚もも肉 牛乳 豆乳	たけのこ 赤パプリカ ビーマン きゅうり 人参 にら スイカ	529kcal	18.4g	1.8g
	28		金	牛乳 リッツ	ボークライス 星ポテト きゅうりのさっぱり漬け チンゲン菜スープ スイカ	牛乳 ホットケーキ（バター）	米 油 ごま油 三温糖 じゃが芋 ホットケーキ粉 豆乳/バター	豚バラ肉 豚小間肉 牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ とうもろこし 万能ねぎ 青のり チンゲン菜 きゅうり 人参 スイカ	580kcal	19.1g	1.4g
15	29		土	牛乳 せんべい	焼き鳥丼 もやしの塩昆布 みそ汁（かぶ） オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 油 上白糖 片栗粉 薄力粉	鶏もも肉 みそ 牛乳	玉ねぎ きざみのり もやし きゅうり 人参 塩昆布 かぶ オレンジ	513kcal	19.6g	1.1g
	31		月	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま酢和え みそ汁（冬瓜） パナナ	牛乳 カルビスゼリー せんべい	米 白すりごま 三温糖 上白糖 せんべい	鶏もも肉 油揚げ みそ 牛乳 カルビス	小松菜 もやし 人参 冬瓜 パナナ 寒天	534kcal	20.9g	1.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・すいか・梨を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。
※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。