2026年8月 献立表

おひさま認定こども園

【今月の平均給与栄養量 3-5歳】エネルギー：524kcal、タンパク質：21.2g、脂質：14.7g

日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
1	土	テリヤキポーク丼	豚もも	ごま、米	たまねぎ、トマト	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒
		ほうれん草のお浸し		ごま油、いりごま	ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、中華だし
		みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）	みそ		西洋かぼちゃ、葉ねぎ	かつお・昆布だし
		バナナ			バナナ	
		ゆかりおにぎり		米		ゆかり
3	月	ごはん		米		水
		豚の生姜焼き	豚ロース	きび糖	たまねぎ、しょうが	料理酒、こいくちしょうゆ
		ごぼうサラダ		ごま、きび糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、ノンエッグマヨちゃん
		みそ汁(こまつな、油揚げ)	油揚げ、みそ		こまつな	かつおだし、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		バナナケーキ	卵	薄力粉、有塩バター、きび糖	バナナ	ベーキングパウダー
4	火	ごはん		米		水
		さばの塩焼き	さば			塩
		人参しりしり	卵	なたね油	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	塩、こいくちしょうゆ
		具たくさんみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、はくさい、ぶなしめじ	かつおだし
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ヨーグルトケーキ	ヨーグルト、卵	ホットケーキミックス、きび糖、サラダ油	レモン（果汁）	
5	水	ごはん		米		水
		マーマレードチキン	鶏もも肉		バレンシアオレンジマーマレード	料理酒、こいくちしょうゆ
		青菜炒め	豚もも、天然だし調味粉	きび糖	チンゲンサイ、にんじん	こいくちしょうゆ
		アーサ汁	絹ごし豆腐		あおさ	かつおだし、水、塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		スイカ			すいか	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		シナモントースト		食パン、きび糖、有塩バター		オールスパイス
6	木	ごはん		米		水
		鮭のみそ焼き	塩ざけ、みそ	きび糖	ぶなしめじ、こねぎ	料理酒
		大根炒め	まぐろ缶詰（水煮）	サラダ油	だいこん、にんじん	塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		清汁（麩・わかめ）		お麩	乾燥わかめ	塩、うすくちしょうゆ、かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		お好み焼き	卵、しらす干し、かつお削り節	薄力粉	キャベツ、にら、あおのり	かつおだし、中濃ソース、塩
7	金	タコライス	豚ひき肉、ゴーダチーズ	カレー粉、きび糖、米	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レタス、トマト	塩、トマトケチャップ、中濃ソース
		スイートポテトサラダ	ロースハム	さつまいも、マヨネーズ	きゅうり、たまねぎ	塩
		わかめスープ		ごま	乾燥わかめ	中華だし、水
		キウイフルーツ			キウイ	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ホットケーキ	調製豆乳	ホットケーキ粉、サラダ油		
8	土	そぼろ丼	豚ひき肉	米、サラダ油	こまつな、にんじん、しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、塩
		グリーンサラダ	シーチキン	スイートコーン、和風ドレッシング	ブロッコリー	
		みそ汁(しめじ、厚揚げ)	生揚げ、みそ		ぶなしめじ	かつおだし、水
		バナナ			バナナ	
		青菜おにぎり		米		青菜ふりかけ
10	月	ごはん		米		水
		チャプチェ	豚もも	はるさめ、ごま油、きび糖	にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、にんにく	こいくちしょうゆ、清酒
		かぼちゃの甘煮	豚ひき肉	きび糖	西洋かぼちゃ	こいくちしょうゆ、昆布だし
		みそ汁（冬瓜・きのこ）	みそ		とうがん、乾燥わかめ、えのきたけ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		シリアルバー		コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター		
11	火	山の日				
12	水	ごはん		米		水
		鶏ウィングさっぱり煮	手羽元	きび糖	にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、酢、水
		ひじきサラダ		きび糖、ごま油、いりごま	ひじき、もやし、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、米酢、オイスターソース
		星の麩スープ		お麩	とうがん、えのきたけ、こねぎ	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		アガラサー		薄力粉、黒砂糖		ベーキングパウダー、水
13	木	ごはん		米		水
		たらのきのこあんかけ	まだら、天然だし調味粉	薄力粉、片栗粉	ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、さやいんげん	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水
		和風野菜サラダ	天然だし調味粉	きび糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、米酢
		スイカ			すいか	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ジャムサンド		食パン、いちごジャム		
14	金	野菜たっぷりキーマカレー	豚ひき肉、黄大豆	サラダ油、カレー粉、米	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	水、ウスターソース
		オクラのねばねばサラダ	かつお節、糸引き納豆		オクラ	こいくちしょうゆ
		キウイフルーツ			キウイ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		蒸しパン（小松菜）	牛乳	薄力粉、しらしめ油、きび糖	こまつな	塩、ベーキングパウダー
15	土	発表会				

日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
17	月	ごはん		米		水
		照り焼きチキン	鶏もも肉	きび糖、かたくり粉		こいくちしょうゆ、本みりん
		きゅうりとちくわの和え物	焼き竹輪	いりごま、きび糖	きゅうり、もやし	こいくちしょうゆ、本みりん
		みそ汁（かぼちゃ・えのき）	みそ		西洋かぼちゃ、えのきたけ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		フルーツサンド	ホイップクリーム、ヨーグルト	食パン	うんしゅうみかん	
18	火	ごはん		米		水
		さばの蒲焼き	さば	きび糖、かたくり粉		こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒
		麩チャンプルー	卵、豚もも	車ふ、きび糖、しらしめ油	キャベツ、にんじん、もやし	こいくちしょうゆ
		みそ汁(ほうれん草・わかめ)	みそ		ほうれんそう、乾燥わかめ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんすこう		薄力粉、きび糖、黒砂糖、ラード		
19	水					
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		マラサダ風ドーナツ	ヨーグルト	ホットケーキミックス、白玉粉、きび糖、サラダ油		
20	木	ごはん		米		水
		ごま照り焼き	すけとうだら	いりごま、薄力粉、しらしめ油		こいくちしょうゆ、本みりん
		もやしのごま和え			もやし、さやいんげん	こいくちしょうゆ、本みりん
		豚汁	豚バラ、木綿豆腐	ごま油、きび糖	しょうが、だいこん、にんじん、根深ねぎ、ごぼう	みりん風調味料、かつおだし
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		スイートポテト	生クリーム、卵黄	さつまいも、きび糖、有塩バター		
21	金	ごはん		米		水
		トンカツ	豚ヒレ、調製豆乳	薄力粉、パン粉、油		トマトケチャップ、ウスターソース
		ブロッコリーのおかか和え	シーチキン、かつお節	きび糖	ブロッコリー、にんじん	こいくちしょうゆ
		みそ汁（じゃがいも・キャベツ）	みそ	じゃがいも	キャベツ、葉ねぎ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		黒ゴマケーキ	調製豆乳	ホットケーキ粉、きび糖、無塩バター、いりごま		
22	土	焼きそば	豚もも	しらしめ油、蒸し中華めん	キャベツ、にんじん、あおのり	塩、焼きそばソース
		ナムル	鶏ささみ	ごま油、きび糖	ほうれんそう	酢、こいくちしょうゆ
		みそ汁(なす・麩)	みそ	お麩	なす	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		わかめおにぎり		米、いりごま	乾燥わかめ	
24	月	ごはん		米		水
		肉じゃがカレー風味	鶏もも肉	じゃがいも、しらしめ油、きび糖、しらたき、カレー粉	たまねぎ、にんじん、グリンピース	水、こいくちしょうゆ、本みりん
		鉄分サラダ	シーチキン	スイートコーン、三温糖、ごま	ほうれんそう、ひじき	ノンエッグマヨちゃん、こいくちしょうゆ
		みそ汁（おくら・豆腐）	絹ごし豆腐、みそ		オクラ	かつお・昆布だし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		コーンフレーククッキー	牛乳	薄力粉、きび糖、無塩バター、コーンフレーク	干しぶどう	ベーキングパウダー
25	火	ジューシー	豚肩ロース	米	乾しいたけ、にんじん	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、塩
		さばの竜田揚げ	さば	かたくり粉、サラダ油	しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒
		きゅうりごま和え	シーチキン	ごま、きび糖	きゅうり	こいくちしょうゆ
		みそ汁(大根、麩、ねぎ)	みそ	お麩	だいこん、こねぎ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		やきいも		さつまいも		
26	水	ごはん		米		水
		ハンバーグ	豚ひき肉、木綿豆腐	パン粉、しらしめ油、きび糖	たまねぎ	塩、トマトケチャップ、中濃ソース
		ブロッコリーチーズ和え	糸かつお	オリーブオイル	ブロッコリー	ノンエッグマヨちゃん、こいくちしょうゆ
		クラムチャウダー風	ショルダーベーコン、調製豆乳	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	塩、水、コンソメ
		キウイフルーツ			キウイ	
		リンゴジュース			りんご飲料	
		ガトーショコラ	絹ごし豆腐、調製豆乳	薄力粉、きび糖、サラダ油、粉糖		塩、ピュアココア、ベーキングパウダー
27	木	沖縄そば	豚バラ、蒸しかまぼこ	沖縄そば、きび糖	こねぎ	料理酒、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、塩
		いんげんと大根のマヨ和え	シーチキン、かつお節		さやいんげん、だいこん、にんじん	ノンエッグマヨちゃん
		パイン（生）			パインアップル	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		青菜おにぎり		米		青菜ふりかけ
28	金	ごはん		うるち米		水
		チリコンカン	豚ひき肉、黄大豆	マカロニ・スパゲッティ、きび糖	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、おろしにんにく
		こふきいも		じゃがいも	あおのり	塩
		みそ汁（レバー入り）	豚レバー、豚もも、みそ		だいこん、こまつな、しょうがおろし	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		揚げパン	きな粉	ロールパン、サラダ油、きび糖		
29	土	焼とり丼	鶏もも肉	米、きび糖	たまねぎ、根深ねぎ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒
		きゅうりとたくあんの和え物		ごま	きゅうり、たくあん	塩
		みそ汁(豆腐・わかめ)	絹ごし豆腐、みそ		乾燥わかめ	かつおだし、水
		バナナ			バナナ	
		ひじきおにぎり		米	ひじき	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん
31	月	ごはん		米		水
		チーズピカタ	すけとうだら、パルメザン粉チーズ、卵	薄力粉、しらしめ油	パセリ	塩
		ブロッコリーマヨサラダ	シーチキン、天然だし調味粉	きび糖、白ごま	ブロッコリー、赤ピーマン	ノンエッグマヨちゃん、こいくちしょうゆ
		春雨スープ		はるさめ、スイートコーン、片栗粉	しいたけ、こまつな	水、コンソメ、塩、こいくちしょうゆ
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	ごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんびん		薄力粉、きび糖、黒砂糖、米粉、しらしめ油		塩、ベーキングパウダー、水