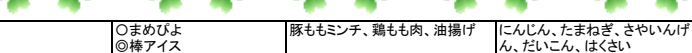


8月 献立表

2026 年 8 月

ユリアなわてこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	てりやき野菜丼(土) ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	鶏もも肉、ヨーグルト	りょくとうもやし、チンゲンサイ、 キャベツ、たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、 まがりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、 水、麦茶、まめびよ、牛乳 (土)	エネルギー 345kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.4g 炭水化物 41.0g 塩分 1.0g
2 日							
3 月	七分付き玄米 さばの味噌煮 もやしときゅうりのナムル 豆腐すまし汁 お茶	○雪の宿 ●牛乳プリン	さば、ホキ、絹ごし豆腐、牛乳 (1L)、ゼラチン	りょくとうもやし、きゅうり、コーン バック、ほうれんそう、えのきたけ	七分つき米、三温糖、ごま油、す りごま、焼き麩、雪の宿	米みそ、本みりん、おろし しょうが、水、こいくちしょう ゆ、かつお節、食塩、麦茶	エネルギー 403kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.3g 炭水化物 54.6g 塩分 1.7g
4 火	わかめご飯 五色野菜煮 厚揚げのみそ汁 お茶	○ハイチーズ ◎ハーベスト ◎牛乳	鶏もも肉、卵、厚揚げ、ハイチー ズ、牛乳(1L)	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、さ やいんげん、こまつな、たまねぎ、 カットわかめ	うるち米、じゃがいも、三温糖、 ハーベスト	わかめご飯の素、料理酒、 こいくちしょうゆ、本みりん、 米みそ、水、かつお節、麦 茶	エネルギー 518kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.6g 炭水化物 67.2g 塩分 2.4g
5 水	ご飯 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 冬瓜カレー汁 お茶	○人●スティック ◎ばかうけ ◎牛乳	豚肉、鶏もも肉、牛乳(1L)	長ねぎ、しょうが、キャベツ、にん じん、きゅうり、レモン、とうがん、 たまねぎ、さやいんげん	うるち米、三温糖、ごま油、油揚 げ、ばかうけ	こいくちしょうゆ、穀物酢、 食塩、カレー粉、本みり ん、かつお節、水、麦茶	エネルギー 507kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.2g 炭水化物 64.2g 塩分 1.6g
6 木	じゃじゃ麺 切り干し大根のサラダ ヤクルト	○カルシウムせんべい ◎クロロールパン ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、乳酸菌飲料、 牛乳(1L)	たけのこ、たまねぎ、にんじん、干 しいたけ、きゅうり、切干しだい こん	うどん(冷凍)、三温糖、ごま油、 サラダ油、かたくり粉、すりごま、 カルシウムせんべい、黒ロールパ ン	おろししょうが、米みそ、こ いくちしょうゆ、料理酒、しい たけだし、マヨネーズ	エネルギー 567kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.4g 炭水化物 76.7g 塩分 2.2g
7 金	ドライカレー じゃが芋とコーンスープ(豆乳) オレンジ お茶	○こつぶっこ ◎ぼたぼた焼き ◎牛乳	豚ひき肉、調製豆乳、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 干しぶどう、クリームコーン、コー ンバック、バレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 こつぶっこ、ぼたぼた焼き	ウスターソース、トマトケ チャップ、カレー粉、コンソ メ、バセリ、食塩、水、麦茶	エネルギー 459kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.3g 炭水化物 65.3g 塩分 1.9g
8 土	中華飯 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	豚もも肉、ヨーグルト	はくさい、にんじん、たまねぎ、た けのこ、しいたけ、葉ねぎ	うるち米、ごま油、かたくり粉、ま がりせんべい	おろししょうが、おろしに んにく、水、中華スープ、こいく ちしょうゆ、食塩、麦茶、ま めびよ、牛乳(土)	エネルギー 355kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.0g 炭水化物 38.5g 塩分 1.2g
9 日							
10 月	ご飯 肉じゃが 五目みそ汁(大根) お茶	○まめびよ ◎棒アイス ◎ハッピーターン (ひよこ組)	豚ももミンチ、鶏もも肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、さやいんげ ん、だいこん、はくさい	うるち米、じゃがいも、しらたき、三 温糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 水、かつお節、米みそ、麦 茶、まめびよ、棒ジュース	エネルギー 359kcal たんぱく質 16.9g 脂質 7.9g 炭水化物 62.9g 塩分 1.2g
11 火	山の日						
12 水	ブルコギ丼 豆乳スープ バナナ お茶	○まめびよ ◎棒アイス ◎おにぎりせんべい (ひよこ組)	豚肉、鶏もも肉、調製豆乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじ ん、切干しだいこん、バナナ	うるち米、ごま油、三温糖、じゃが いも	こいくちしょうゆ、中華スー プ、水、コンソメ、食塩、麦 茶、まめびよ、棒ジュース	エネルギー 396kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.7g 炭水化物 60.1g 塩分 1.6g
13 木	ツナスパゲティ ポテトサラダ ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎棒アイス ◎ビスコ (ひよこ組)	ツナ缶、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじ ん、ぶなしめじ、赤ピーマン、黄 ピーマン、コーンバック、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、じゃが いも	料理酒、こいくちしょうゆ、 食塩、マヨネーズ、麦茶、ま めびよ、棒ジュース	エネルギー 410kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 65.3g 塩分 1.2g
14 金	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 春雨とほうれん草のサラダ お茶	○まめびよ ◎棒アイス ◎ハッピーターン (ひよこ組)	厚揚げ、豚もも肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、コーンバッ ク、グリーンピース、ほうれんそう	うるち米、サラダ油、はるさめ	トマトケチャップ、ウスター ソース、食塩、料理酒、水、 マヨネーズ、麦茶、まめび よ、棒ジュース	エネルギー 437kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.1g 炭水化物 62.2g 塩分 0.9g
15 土	カレーブラフ ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	鶏もも肉、ヨーグルト	たまねぎ、ごぼう、にんじん、青 ピーマン、コーン缶	うるち米、サラダ油、まがりせんべ い	コンソメ、食塩、カレー粉、 麦茶、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 464kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.2g 炭水化物 65.4g 塩分 1.2g
16 日							

17 月	野菜たっぷりマーボー丼 人参しりしり お茶	○うす焼きサラダ ◎ハイチーズ ◎しるこサンド ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、 卵、ハイチーズ、牛乳(1L)	なす、たまねぎ、にんじん、にら	うるち米、ごま油、三温糖、かたく り粉、うす焼きサラダ、しるこサン ド	おろししょうが、おろしにん じく、水、米みそ、こいくち しょうゆ、料理酒、麦茶	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.7g 炭水化物 73.8g 塩分 1.7g
18 火	ハヤシライス ブロッコリーとちくわのサラダ オレンジ	○青のりせんべい ◎牛乳 ◎特濃ミルク	豚もも肉、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 グリーンピース、ブロッコリー、パレ ンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、ちく わぶ、青のりせんべい、特濃ミル ク	ハヤシルウ、トマトケチャッ プ、ウスターソース、ごまド レッシング	エネルギー 542kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.5g
19 水	全粒粉入り食パン りんごジャム フライドチキン きゅうりとコーンのサラダ トマト スープヌードル 牛乳	○ブレーンヨーグルト ◎ にんじんゼリー	鶏むね肉、鶏もも肉、牛乳(1L)、 ブレーンヨーグルト	りんごジャム、きゅうり、コーンパッ ク、にんじん、トマト、たまねぎ、ほ うれんそう、オレンジジュース、レ モン、棒寒天	全粒粉入り食パン、三温糖、かた くり粉、薄力粉、サラダ油、マカロ ニ	こいくちしょうゆ、料理酒、 食塩、和風ドレッシング、 水、コンソメ	エネルギー 504kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.0g 炭水化物 71.6g 塩分 1.9g
20 木	七分付き玄米 豚肉の柳川風煮物 はるさめの酢の物 お茶	○味しらべ ◎キングドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、卵、ロースハム、 牛乳(1L)	ごぼう、たまねぎ、にんじん、葉ね ぎ、ほうれんそう、きゅうり、コーン パック	七分つき米、サラダ油、三温糖、 はるさめ、すりごま、ごま油、味し らべ、キングドーナツ	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつお節、水、穀物酢、麦 茶	エネルギー 631kcal たんぱく質 21.7g 脂質 26.2g 炭水化物 80.9g 塩分 1.4g
21 金	バターロールパン 魚の揚げ煮 やみつききゅうり トマト 野菜スープ 牛乳	○ハイチーズ ◎ バナナヨーグルト	ホキ、ベーコン、牛乳(1L)、ハイ チーズ、ブレーンヨーグルト	きゅうり、トマト、チンゲンサイ、た まねぎ、にんじん、バナナ	バターロールパン、かたくり粉、サ ラダ油、三温糖、すりごま、ごま油	おろししょうが、料理酒、本 みりん、こいくちしょうゆ、食 塩、中華スープ、水、コンソ メ	エネルギー 387kcal たんぱく質 18.6g 脂質 47.4g 炭水化物 43.2g 塩分 2.0g
22 土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ね ぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かた くり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、お ろしにんにく、米みそ、こいく ちしょうゆ、麦茶、まめび よ、牛乳(土)	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
23 日							
24 月	イングリッシュマフィン ジュージューケバブ ほうれん草のごま和え(もやし) コロコロスープ(いんげん) 牛乳	○おにぎりせんべい ◎棒アイス ◎ビスコ(ひよこ組)	鶏もも肉、ブレーンヨーグルト、牛 乳(1L)	たまねぎ、レモン、ほうれんそう、 りょくとうもやし、にんじん、さやい んげん	イングリッシュマフィン、サラダ油、 すりごま、じゃがいも、おにぎりせ んべい	食塩、ターメリック、こいくち しょうゆ、水、コンソメ、棒 ジュース	エネルギー 439kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.6g 炭水化物 56.1g 塩分 2.3g
25 火	食パン イチゴジャム ポークビーンズ ちくわの二色揚げ 牛乳	○ 人参スティック ◎ベジタべる ◎バナナ	大豆、豚もも肉、牛乳(1L)	いちごジャム、たまねぎ、にんじ ん、ホールトマト缶、あおのり、パ ナナ	食パン、じゃがいも、サラダ油、三 温糖、ちくわぶ、薄力粉、かたくり 粉、ベジタべる	料理酒、トマトケチャップ、コ ンソメ、水、食塩、バセリ、カ レー粉	エネルギー 605kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.9g 炭水化物 89.5g 塩分 1.5g
26 水	五目ごはん キャベツのツナサラダ さつま汁 お茶	○セブーレクッキー ◎粒あんデニッシュ ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、厚揚げ、牛乳 (1L)	ごぼう、にんじん、干しいたけ、 あおのり、キャベツ、きゅうり、コー ンパック、だいこん、葉ねぎ	うるち米、しらたき、油揚げ、さつ まいも、セブーレクッキー、粒あん デニッシュ	こいくちしょうゆ、料理酒、 かつお節、食塩、本みりん、 ごまドレッシング、水、米み そ、麦茶	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.2g 炭水化物 74.8g 塩分 1.8g
27 木	焼きそば かぼちゃのごまマヨ和え ジョア(マスカット) お茶	○ハイチーズ ◎ みかんミルク寒天	豚もも肉、なると、ハイチーズ、牛 乳(1L)	キャベツ、りょくとうもやし、にんじ ん、青ピーマン、あおのり、かぼ ちゃ、きゅうり、みかんアルミパウ チ、棒寒天	蒸し中華めん、サラダ油、三温 糖、すりごま、ジョア(マスカット)	ウスターソース、マヨネー ズ、こいくちしょうゆ、麦茶、 水	エネルギー 389kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.9g 炭水化物 61.0g 塩分 1.2g
28 金	白い食卓ロールパン 魚のから揚げ 中華ソー せん野菜(キャベツ・胡瓜・人参) ワンタンスープ 牛乳	○たまごボーロ ◎ ポップコーン	ホキ、豚ひき肉、牛乳(1L)	キャベツ、きゅうり、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、葉ねぎ	白い食卓ロールパン、かたくり 粉、サラダ油、三温糖、しゅうまい の皮、たまごボーロ、ポップコーン	食塩、穀物酢、こいくちしょ うゆ、ごまドレッシング、中 華スープ、水	エネルギー 358kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.8g 炭水化物 39.3g 塩分 2.1g
29 土	野菜そぼろ丼 ヨーグルト	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	豚ももミンチ、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、たまねぎ、に んじん、コーン缶	うるち米、サラダ油、ごま油、かた くり粉、まがりせんべい	本みりん、こいくちしょうゆ、 食塩、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 381kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 41.5g 塩分 1.1g
30 日							
31 月	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ(ハム) バナナ	○星たべよ ◎たべっこどうぶつ ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、なす、オク ラ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 干しぶどう、バナナ	うるち米、押麦、じゃがいも、サラ ダ油、星たべよ、たべっこどうぶつ	カレールウ、コンソメ、ごまド レッシング	エネルギー 602kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.7g 炭水化物 91.4g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※太文字は手作りおやつです。