

令和8年 8月 献立表

浅川保育園

日		献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1 土	14 金		ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリーンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも (缶) バイン(缶)	1杯分: 531kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.6g	1杯分: 604kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.2g	クラッカー
3 月	21 金		ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊バナナケーキ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん ホットケーキミックス	もやし 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ バナナ	1杯分: 478kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.1g	1杯分: 535kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.5g	ビスケット
4 火	19 水		ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト (鉄多め)	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	1杯分: 464kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.3g	1杯分: 522kcal たんぱく質: 17g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.8g	せんべい
5 水	20 木		ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	1杯分: 502kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 1.1g	1杯分: 569kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.2g	クッキー
6 木	24 月		ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁	牛乳 ＊黒糖もち	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 きな粉	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま ふ 片栗粉 黒砂糖	きゅうり にんじん ねぎ	1杯分: 472kcal たんぱく質: 22g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.4g	1杯分: 530kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.7g	マドレーヌ
7 金	26 水		ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	白身魚 豚肉 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ	1杯分: 484kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.7g	1杯分: 544kcal たんぱく質: 28.1g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 2.1g	かりんとう
8 土	22 土		冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	米 中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし バナナ	1杯分: 463kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.9g	1杯分: 635kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.9g	あられ
10 月			ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイとはるさめのスープ	牛乳 オレンジ チーズ	豚肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素	なす にんじん ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ ネーブルオレンジ	1杯分: 417kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.5g	1杯分: 462kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 14g 食塩相当量: 1.8g	カステラ
12 水	25 火		ごはん 鶏肉のバイン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 いりこ	米 しょうゆ 酒 バター スープの素 あられ	パインジュース バイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ バセリ	1杯分: 459kcal たんぱく質: 21g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.6g	1杯分: 514kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.9g	おかき
13 木			バリバリおそば わかめスープ	牛乳 マドレーヌ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 マドレーヌ	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	1杯分: 471kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 2.8g	1杯分: 548kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2.8g	ウエハース
15 土	29 土		パン ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース レタス	1杯分: 430kcal たんぱく質: 18g 脂質: 18g 食塩相当量: 1.9g	1杯分: 578kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 2.6g	かりんとう
17 月	31 月		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルビスゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 乳酸菌飲料	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1杯分: 432kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1g	1杯分: 478kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.1g	あられ
18 火			パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	鶏レバー 牛乳 アイスクリーム	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 鉄強化ウエハース	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ スイートコーン バセリ	1杯分: 528kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 25.7g 食塩相当量: 1.7g	1杯分: 554kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 25.7g 食塩相当量: 1.9g	丸ぼうろ
27 木			三色まぜごはん 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 ふのすまし汁 オレンジ	アイスクリーム	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し だし昆布 アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 酢 鶏がらスープの素 片栗粉 砂糖 ふ しょうゆ	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ ネーブルオレンジ	1杯分: 594kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 28.1g 食塩相当量: 2g	1杯分: 639kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 28.7g 食塩相当量: 2.1g	サブレ
28 金			パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊フルーツポンチ	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳	ロールパン サラダ 油 砂糖 はるさめ 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉	きゅうり チンゲン サイ しょうが にんじん バナナ みかん(缶) もも(缶)	1杯分: 443kcal たんぱく質: 18g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.2g	1杯分: 493kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.6g	丸ぼうろ

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

※エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	I1kcal - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未満児	基準量	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	475(505)	19.5	18.4	291	1.9	345	0.26	0.42	23	1.6
		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
以上児		平均栄養価	552(584)	21.5	19	252	2.5	390	0.29	0.39	28	1.9

暑い夏が続きます。規則正しい生活を心掛け、体調管理に気をつけましょう。

