

8月 献立表 幼児

2026 年 8 月

ユリアへきなんこども園

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	ミートスパゲティ(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎スティックパン ◎ジョア(マスカット)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー(生)、コーン 缶、きゅうり	スパゲッティ、サラダ油、 スティックパン、ジョア (マスカット)	ミートソース、トマト ケチャップ、コンソ メ、マヨネーズ	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.3g 炭水化物 72.5g 塩分 1.3g
3 月	五目ご飯 きゅうりとツナのサラダ さつま汁 お茶	◎牛乳 ◎バタースティック パン	鶏もも肉、油揚げ、削り 節、ツナ缶、厚揚げ、牛 乳	ごぼう、にんじん、干し いたけ、さやえんどう、 きゅうり、キャベツ、コー ン缶、だいこん、えのき たけ、長ねぎ	七分つき米、板こんにゃ く、おからパウダー、さつ まいも、バタースティック パン	こいくちしょうゆ、本 みりん、マヨネーズ、 米みそ、麦茶	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.6g 炭水化物 80.0g 塩分 1.5g
4 火	わかめご飯 五色野菜煮 厚揚げのみそ汁 オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎さつま芋スティッ クパン	鶏もも肉、削り節、厚揚 げ、牛乳	だいこん、にんじん、た まねぎ、ぶなしめじ、さや えんどう、えのきたけ、 パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、三 温糖、さつま芋スティック パン	わかめご飯の素、こ いくちしょうゆ、本み りん、米みそ、麦茶	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.9g 炭水化物 70.5g 塩分 1.9g
5 水	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 牛乳	◎ココナッツサブレ ◎牛乳	豚もも肉、豆乳、牛乳、 ロースハム	たまねぎ、にんじん、な す、オクラ、ズッキーニ、 キャベツ、きゅうり、レー ズン	うるち米、押麦、じゃがい も、サラダ油、コールス ロードレッシング、ココ ナッツサブレ	カレールー	エネルギー 647kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.0g 炭水化物 89.2g 塩分 1.7g
6 木	じゃじゃ麺 大根サラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚ひき肉、豚レバー、ツ ナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、長ねぎ、しょう が、だいこん、バナナ	うどん、三温糖、サラダ 油、薄皮つぶあんぱん	おろしにんにく、米 みそ、本みりん、マ ヨネーズ、麦茶	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.5g 炭水化物 48.8g 塩分 1.1g
7 金	超熟ロール 魚の揚げ煮 やみつききゅうり 野菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	赤魚、牛乳	しょうが、きゅうり、たま ねぎ(生)、チンゲンサ イ、にんじん、ぶなしめじ	超熟ロール、かたく り粉、三温糖、揚げ油、す りごま、ごま油	こいくちしょうゆ、鶏 がらだし、コンソメ ゴールド、ビスコ	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.1g 炭水化物 53.2g 塩分 1.6g
8 土	中華丼(土) パンキンサラダ(土) 牛乳	◎キングドーナツ ◎ジョア(マスカット)	豚もも肉、牛乳	しょうが、にんじん、たま ねぎ、たけのこ、はくさ い、干しいたけ、かぼ ちゃ、きゅうり	うるち米、三温糖、かたく り粉、サラダ油、さつま いも、キングドーナツ、 ジョア(マスカット)	こいくちしょうゆ、中 華スープゴールド、 マヨネーズ	エネルギー 586kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.7g 炭水化物 85.0g 塩分 0.5g
10 月	ご飯 いわしのゆず味噌煮 きゅうりともやしの和え物 すまし汁 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	いわしのゆず味噌煮、釜 揚げしらす、蒸しかまぼ こ、削り節、牛乳	きゅうり、もやし、コーン 缶、ほうれんそう、えの きたけ、たけのこ、長ね ぎ	うるち米	こいくちしょうゆ、本 みりん、麦茶、ロー ルケーキ	エネルギー 464kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.3g 炭水化物 69.1g 塩分 0.9g
12 水	ブルコギ丼 ブロッコリーとコーンのサラ ダ お茶	◎牛乳 ◎カステラ	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、ブロッコリー (生)、コーン缶	うるち米、三温糖、ごま 油、サラダ油、カステラ	焼き肉のたれ、こい くちしょうゆ、マヨ ネーズ、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.6g 炭水化物 87.3g 塩分 0.7g
13 木	和風スパゲティー ポテトサラダ 牛乳	◎薄皮クリームパン ◎牛乳	鶏ひき肉、かつお節、刻 みのり、ツナ缶、牛乳	ぶなしめじ、にんじん、 きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、炒め油、 食塩不使用バター、じゃ がいも、おからパウ ダー、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ	エネルギー 528kcal たんぱく質 24.5g 脂質 26.0g 炭水化物 59.4g 塩分 1.1g
14 金	七分付き玄米 肉じゃが 五目みそ汁 お茶	◎牛乳 ◎キングドーナツ	豚もも肉、削り節、豆 乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、さ やえんどう、だいこん、 長ねぎ	七分つき米、じゃがい も、しらたき、おからパウ ダー、三温糖、サラダ 油、さといも、キングド ーナツ	こいくちしょうゆ、本 みりん、米みそ、麦 茶	エネルギー 579kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.0g 炭水化物 79.6g 塩分 0.6g
15 土	ナポリタンスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎バタースティック パン ◎ジョア(マスカット)	ウインナーソーセージ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、青 ピーマン、きゅうり、コー ン缶	スパゲッティ、オリーブ 油、サラダ油、さつまい も、バタースティックパ ン、ジョア(マスカット)	トマトケチャップ、マ ヨネーズ	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.6g 炭水化物 80.6g 塩分 1.0g

17 月	マーボー丼 パンサンスー お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚ひき肉、木綿豆腐、高 野豆腐、ロースハム、牛 乳	しょうが、にんじん、な す、青ピーマン、れんこ ん、長ねぎ、きゅうり、 コーン缶	うるち米、おからパウ ダー、ごま油、三温糖、 かたくり粉、サラダ油、は るさめ、薄皮つぶあんぱ ん	米みそ、中華スープ ゴールド、こいくち しょうゆ、穀物酢、麦 茶	エネルギー 618kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.0g 炭水化物 72.2g 塩分 0.9g
18 火	ハヤシライス ブロッコリーとちくわのサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケッ ト	豚もも肉、豆乳、焼き竹 輪、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、ブロッコリー (生)、コーン缶	うるち米、押麦、じゃがい も、サラダ油、アスパラ ガスビスケット	ハヤシルウ、マヨ ネーズ	エネルギー 576kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.8g 炭水化物 78.9g 塩分 1.4g
19 水	食パン 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ トマト スープヌードル 牛乳	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	鶏もも肉、ベーコン、牛 乳	しょうが、キャベツ、きゅ うり、みずな、コーン缶、 トマト、たまねぎ、まいた け、チンゲンサイ、にん じん	食パン、かたくり粉、揚 げ油、緑豆はるさめ	おろしにんにく、こい くちしょうゆ、清酒、 マヨネーズ、コンソメ ゴールド、きな粉ウ エハース	エネルギー 554kcal たんぱく質 24.4g 脂質 27.0g 炭水化物 58.6g 塩分 2.3g
20 木	豚肉の柳川風丼 春雨の酢の物 バナナ お茶	◎牛乳 ◎プレーンケーキ	卵、豚もも肉、厚揚げ、 高野豆腐、刻みのり、削 り節、ロースハム、牛 乳、きな粉、スキムミル ク	たまねぎ、にんじん、ご ぼう、根みつば、長ね ぎ、きゅうり、コーン缶、 バナナ	うるち米、三温糖、サラ ダ油、はるさめ、薄力 粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、清 酒、穀物酢、麦茶、 ベーキングパウダー	エネルギー 605kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.2g 炭水化物 88.4g 塩分 1.1g
21 金	超熟ロール 鶏のマーレード焼き スパゲティサラダ トマト ココロスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ぱりんこ	鶏もも肉、ツナ缶、焼き 竹輪、牛乳	オレンジマーレード、 キャベツ、みずな、トマ ト、にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー(生)、コーン 缶	超熟ロール、かたくり 粉、スパゲッティ、じゃが いも	こいくちしょうゆ、清 酒、マヨネーズ、コン ソメゴールド、ぱりん こ	エネルギー 562kcal たんぱく質 26.3g 脂質 30.1g 炭水化物 53.7g 塩分 1.4g
22 土	カレースパゲッティ パンブキンサラダ(土) 牛乳	◎さつま芋スティッ クパン ◎ジョア(マスカット)	豚ひき肉、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、か ぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、じゃがい も、さつまいも、さつま芋 スティックパン、ジョア (マスカット)	カレールウ、マヨ ネーズ	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.8g 炭水化物 75.9g 塩分 1.6g
24 月	厚揚げの卵とじ丼 ごぼうサラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎キングドーナツ	厚揚げ、鶏もも肉、卵、 削り節、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、長 ねぎ、根みつば、ごぼ う、きゅうり、コーン缶、 バナナ	うるち米、三温糖、キン グドーナツ	こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、麦茶	エネルギー 676kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.0g 炭水化物 90.9g 塩分 0.7g
25 火	食パン ボークビーンズ キャベツとちくわのサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎バームクーヘン	豚もも肉、大豆、牛乳、 豆乳、パルメザンチー ズ、焼き竹輪	たまねぎ、にんじん、パ セリ、キャベツ、きゅう り、みずな、スナッパえん どう	食パン、じゃがいも、三 温糖	トマトケチャップ、コン ソメ、マヨネーズ、 バームクーヘン	エネルギー 514kcal たんぱく質 24.3g 脂質 22.7g 炭水化物 60.8g 塩分 1.7g
26 水	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎スティックパン	豚もも肉、蒸しかまぼ こ、さくらえび、牛乳	キャベツ、もやし、にんじ ん、青ピーマン、ぶなし めじ、かぼちゃ、ブロッ コリー(生)、バレンシアオ レンジ	きりいか、サラダ油、さつ まいも、すりごま、おから パウダー、スティックパン	焼きそばめん、ウス ターソース、マヨ ネーズ	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.4g 脂質 27.1g 炭水化物 70.7g 塩分 1.2g
27 木	七分付き玄米 酢鶏 春雨サラダ(マヨネーズ) お茶	◎牛乳 ◎蒸しパン	鶏むね肉、ロースハム、 牛乳、卵、きな粉、スキ ムミルク	しょうが、にんじん、たま ねぎ、たけのこ、干し いたけ、青ピーマン、 きゅうり、コーン缶	七分つき米、かたくり 粉、じゃがいも、三温 糖、揚げ油、緑豆はるさ め、薄力粉、マーガリン	穀物酢、こいくちしょ うゆ、中華だし、マヨ ネーズ、麦茶、パニ ラエッセンス、ペー キングパウダー	エネルギー 533kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.7g 炭水化物 74.3g 塩分 1.1g
28 金	超熟ロール 魚の唐揚げ中華ソース せん野菜サラダ(キャベツ) ミルクスープ 牛乳	◎牛乳 ◎サッポロポテト	ホキ、ツナ缶、牛乳、生 クリーム、スキムミルク、 豆乳	きゅうり、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ぶなし めじ、パセリ	超熟ロール、かたくり 粉、三温糖、揚げ油	こいくちしょうゆ、穀 物酢、マヨネーズ、 コンソメゴールド、 サッポロポテト	エネルギー 496kcal たんぱく質 22.4g 脂質 24.9g 炭水化物 51.0g 塩分 1.7g
29 土	キッズピピンパ 和風ポテトサラダ 牛乳	◎薄皮あんぱん ◎ジョア(マスカット)	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、もや し、にんじん、ほうれんそ う、きゅうり、コーン缶	うるち米、ごま油、サラダ 油、じゃがいも、薄皮つ ぶあんぱん、ジョア(マス カット)	おろしにんにく、清 酒、焼き肉のたれ、 こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、米みそ	エネルギー 680kcal たんぱく質 28.5g 脂質 24.5g 炭水化物 69.0g 塩分 0.9g
31 月	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き とうがんとみそ汁 オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、豚レバー、削 り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、赤 パプリカ、青ピーマン、 しょうが、とうがん、たま ねぎ(生)、えのきたけ、 長ねぎ、バレンシアオレ ンジ	七分つき米、おからパウ ダー、サラダ油	こいくちしょうゆ、本 みりん、米みそ、麦 茶、アメリカンドッグ	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.9g 炭水化物 83.2g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

