

2026年08月

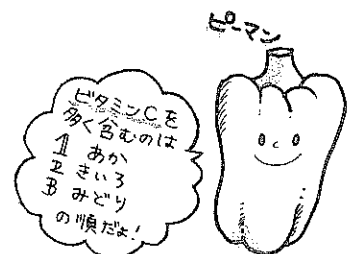
献立表

つるかわ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	①冷やし五目うどん ②南瓜のそぼろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②五平餅風 ③せんべい	干うどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、みそ、すりごま	南瓜、玉葱、小松菜、人参、椎茸	牛乳 ビスケット
3	月	①ご飯 ②酢豚 ③マカロニサラダ ④麩とわかめのすまし汁	①牛乳 ②おからケーキ ③オレンジ	米、三温糖、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油、麩、片栗粉	牛乳、豚肉、バター、卵、おから	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、水煮筍、葱、胡瓜、生わかめ	牛乳 せんべい
4	火	①ロールパン ②パンパンジーサラダ ③フンタンスープ	①牛乳 ②ナンゴレン ③とうもろこし	ロールパン、米、ワンドンの皮、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏ささ身、豚肉、すりごま	トマト、もやし、玉葱、大根、人参、青梗菜、胡瓜、赤ピーマン、葱、ピーマン、水煮筍、にんにく	牛乳 ビスケット
5	水	①ご飯 ②カレーのパン粉焼き ③小松菜とひじきの和え物 ④なすのみそ汁	①牛乳 ②おかかじゃがバター ③バナナ	米、じゃが芋、パン粉、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、粉チーズ、バター、鰹節	なす、小松菜、ミニトマト、胡瓜、玉葱、人参、コーン缶、ひじき、パセリ	牛乳 せんべい
6	木	①ご飯 ②鶏の梅肉ソース揚げ ③せんキャベツ ④むらくも汁	①牛乳 ②レモンソフトケーキ ③すいか	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵、バター	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、レモン果汁、うめ干し	牛乳 ビスケット
7	金	①ご飯 ②野菜たっぷりマーボー豆腐 ③パンサンスー	①お茶 ②ヨーグルト ③せんべい	米、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油、油	ヨーグルト、豆腐、豚肉、みそ	トマト、バナナ、葱、なす、胡瓜、人参、ピーマン、水煮筍、生姜、にんにく	牛乳 せんべい
8	土	①高野豆腐のそぼろ丼 ②さつま芋汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②バナナカップケーキ ③せんべい	米、さつま芋、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、みそ、豆乳、高野豆腐、バター	玉葱、人参、バナナ、葱	牛乳 ビスケット
10	月	①ご飯 ②カレー肉じゃが ③胡瓜とわかめの酢の物 ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②卵サンド ③オレンジ	じゃが芋、米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、卵、みそ	玉葱、胡瓜、人参、なめこ、生わかめ	牛乳 せんべい
11	火	☆山の日☆					
12	水	①ご飯 ②厚揚げのそぼろ煮 ③ひじきのマリネ ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②トマトとチーズの蒸レン ③オレンジ	米、ホットケーキ粉、オリーブ油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、ツナ缶、高野豆腐	人参、玉葱、大根、小松菜、胡瓜、トマトジュース缶、ひじき	牛乳 せんべい
13	木	①ご飯 ②鮭の塩焼き ③切干大根の炒め煮 ④五目みそ汁	①牛乳 ②キャロットアンダギー ③バナナ	米、小麦粉、ホットケーキ粉、じゃが芋、油、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、みそ、卵、油揚げ	バナナ、人参、ミニトマト、大根、牛蒡、切干大根	牛乳 ビスケット
14	金	①ご飯 ②タンドリーチキン ③ポテトサラダ ④野菜スープ	①牛乳 ②チーズスカロップ ③すいか	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、バター、卵、粉チーズ	すいか、キャベツ、ミニトマト、人参、胡瓜、葱、玉葱、コーン缶、小松菜、にんにく	牛乳 せんべい
15	土	①あんかけ焼きそば ②チンゲン菜と豆腐のスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②かぼちゃケーキ ③せんべい	焼きそば麺、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、豆乳、ベーコン	玉葱、白菜、人参、青梗菜、水煮筍、南瓜	牛乳 ビスケット

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	①ご飯 ②豆腐チャンプル ③かぼちゃの煮物 ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②オレンジトースト ③バナナ	米、食パン、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、油揚げ、みそ、バター、鰹節	南瓜、キャベツ、人参、水煮筍、オレンジジュース、玉葱、葱、生わかめ	牛乳 せんべい
18	火	①ご飯 ②さわらの煮付け ③みかんの甘酢和え ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②塩焼きそば ③すいか	米、焼きそば麺、三温糖、油	牛乳、鰹、みそ、えび	キャベツ、大根、ミニトマト、胡瓜、人参、玉葱、えのき、みかん缶、生姜	牛乳 ビスケット
19	水	①ハン ②じゃが芋のミートグラタン ③野菜の付け合せ ④冬瓜のカレースープ	①お茶 ②梅とごまのおむすび ③バナナ	じゃがい芋、ロールパン、米、小麦粉、油	豚肉、ピザ用チーズ、バター、ごま	玉葱、冬瓜、ブロッコリー、人参、葱、梅干	牛乳 せんべい
20	木	①中華混ぜおこわ☆お誕生会☆ ②竹輪のしそ揚げ ③大根の梅サラダ ④花麩のすまし汁	①お茶 ②チーズケーキ ③オレンジ	米、小麦粉、三温糖、もち米、油、花麩、ごま油	竹輪、クリームチーズ、生クリーム、豚肉、卵、ベーコン	人参、大根、胡瓜、ミニトマト、水煮筍、小松菜、葱、レモン果汁、梅干、しそ	牛乳 ビスケット
21	金	①ご飯 ②回鍋肉 ③さつま芋の甘煮 ④チンゲン菜のすまし汁	①牛乳 ②ミートマカロニ ③バナナ	米、さつま芋、マカロニ、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、粉チーズ	キャベツ、玉葱、人参、青梗菜、ピーマン、えのき、葱、レモン果汁	牛乳 せんべい
22	土	①ちゃんぽんうどん ②れんこんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②ケチャップライス ③せんべい	干うどん、米、ごま油、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、ごま	人参、蓮根、キャベツ、もやし、玉葱、葱、水煮筍、にら、ピーマン	牛乳 ビスケット
24	月	①ご飯 ②豚肉のみそ焼き ③キャベツの爽やか和え ④きのこ汁	①牛乳 ②チーズとコーンのマフィン ③オレンジ	米、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、卵、チーズ、バター、みそ	キャベツ、人参、ミニトマト、胡瓜、葱、コーン缶、しめじ、椎茸、レモン果汁	牛乳 せんべい
25	火	①ご飯 ②鶏肉の南蛮漬け ③竹輪とこんにゃくの甘辛煮 ④キャベツのみそ汁	①牛乳 ②きなこドーナツ ③バナナ	米、ホットケーキ粉、鶏肉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、油揚げ、みそ、きな粉、卵、豆乳	トマト、人参、キャベツ、胡瓜、葱	牛乳 ビスケット
26	水	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③キャベツのおかか和え ④にんじんのみそ汁	①お茶 ②和風ツナおむすび ③チーズ	米、片栗粉、油、三温糖	豚レバー、チーズ、みそ、油揚げ、ツナ缶、鰹節	人参、玉葱、キャベツ、もやし、ミニトマト、生姜	牛乳 せんべい
27	木	①夏野菜カレー ②ミモザサラダ	①牛乳 ②よもぎ団子(幼) ②よもぎ蒸しパン(乳) ③すいか	米、白玉粉(幼)小麦粉、油、マーガリン、蜂蜜、三温糖、ホットケーキ粉(乳)	牛乳、豚肉、卵、きな粉	トマト、玉葱、南瓜、人参、キャベツ、ホールトマト缶、りんご、ブロッコリー、胡瓜、なす、ピーマン、にんにく、よもぎ	牛乳 ビスケット
28	金	①ご飯 ②カジキマグロの照り焼き ③中華サラダ ④豆腐と玉葱のみそ汁	①牛乳 ②揚げパン ③バナナ	米、ロールパン、油、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、かじき、豆腐、みそ	もやし、胡瓜、ミニトマト、玉葱、人参、生わかめ	牛乳 せんべい
29	土	①カレーうどん ②ジャーマンポテト ③ヨーグルト	①牛乳 ②豚肉としょうがのごはん ③せんべい	じゃが芋、干うどん、米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ベーコン、バター	玉葱、人参、葱、生姜、青のり	牛乳 ビスケット
31	月	①ご飯 ②豚肉となすのみそ炒め ③ほうれん草ときのこのサラダ ④野菜コロコロスープ	①牛乳 ②ごまラスク ③バナナ	米、フランスパン、じゃが芋、マーガリン、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ロールパン(す)	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ、すりごま	玉葱、バナナ、なす、ほうれん草、人参、ピーマン、しめじ、えのき、コーン缶	牛乳 せんべい

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	489 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	17.7 g	カルシウム	200 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	2.9 g



8月31日 野菜の日

(全国青果物商業協同組合連合会などが制定)

「8や3さ1い」の語呂合わせから、野菜の
おいしさを見直すのが目的。
野菜を食べて夏の疲れた体を元気に！

