

令和8年度



献立表



ともえ保育園

2026年8月

2020年6月															
日付	献立名	材料名			おやつ	献立名				材料名			おやつ	熱量(kcal)	
		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		蛋白質(g)	日付	献立名	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	蛋白質(g)			
1 土	おにぎり ジャージャー麺(中国) レタスととうみょうのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん ごま油	豚ミンチ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし レタス・とうみょう しめじ・ねぎ	牛乳 果物	579 20.4	501 17.7	17 月	御飯 さわらの照り焼き ビーフンサラダ あおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ビーフン・ふ マヨネーズ	さわら 錦糸卵 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ コーン・あおさ たけのこ・わらび 乾しいたけ	牛乳 チーズ 牛乳 マカロニのあべ川風	559 25.7	569 24.8
3 月	御飯 鮭の塩焼き パンサンス(中国) かき卵汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま油・ごま はるさめ	鮭 錦糸卵 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ きくらげ・きゅうり えのき・わかめ ねぎ	牛乳 チーズ	678 23.2	550 18.3	18 火	御飯 夏野菜カレー 錦糸瓜の酢の物 とうがん汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 カレールウ ごま	牛肉 牛乳 しらす干し	果物 にんじん・たまねぎ 錦糸瓜・かぼちゃ なす・さいいんげん 乾しいたけ・とうがん	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	632 19.3	516 16.6
4 火	御飯 厚揚げとさいいんげんのそぼろ煮 マカロニサラダ もずくスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋・マカロニ フレンチドレッシング	牛ミンチ 厚揚げ チーズ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・きゅうり もずく・コーン さいいんげん	牛乳 果物 牛乳 煮豆	530 23.2	432 15.8	19 水	御飯 鶏肉といんげんの梅味噌しょうが炒め スナッペンどうとハムのサラダ 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	鶏肉 卵 ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ スナッペンどう しめじ・きゃべつ 梅・しょうが・いんげん	牛乳 果物 牛乳 えだめめケーキ(乳児) えだめめ(幼児)	521 19.3	460 17.9
5 水	御飯 タンダーチキン(インド) ズッキーニとなすの酢味噌和え 高野豆腐の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏肉 ツナ 高野豆腐	果物 にんじん・だいこん チンゲンサイ・なす ズッキーニ・わかめ さいいんげん	牛乳 果物 牛乳 ところてん	403 21.7	371 18.8	20 木★	 お誕生会	お楽しみに！		牛乳 果物 牛乳			
6 木	御飯 お好み焼き風卵焼き ゴーヤサラダ トマトの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	卵 豚ミンチ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・チンゲンサイ ねぎ・トマト セロリ・ゴーヤ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・いりこ かりんとう・ちりめん	520 22.5	453 18.3	21 金	御飯 ゴーヤチャンプル ねばねばサラダ 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	ベーコン 卵 豆腐 納豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・モロヘイヤ きゅうり・だいこん おくら・ねぎ・しめじ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	583 25.4	457 20.9
7 金	御飯 夏マーボー とうがんとかにかまのサラダ おくらのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま	豆腐 豚ミンチ かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・なす・おくら ピーマン・えのきたけ ねぎ・とうがん	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 とうもろこし	514 20	417 16.5	22 土	おにぎり 焼きそば わかめスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ ピーマン・ねぎ わかめ・コーン	牛乳 果物 牛乳 クリームサンド	517 15.1	461 14.1
8 土	ルーローハン(台湾) チキンナゲット ニラの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚肉 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ たけのこ・ねぎ 乾しいたけ・ニラ こまつな	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	491 20	427 17.3	24 月	御飯 さばのねぎあんかけ ひじきのトマト煮 みつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さば 大豆 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・トマト みつば・ねぎ コーン・えのき	牛乳 チーズ 牛乳 青のりポテト	590 24.1	519 23
10 月	御飯 白身魚のカレーマヨソース 切干大根とほうれん草のごま和え みょうが豆腐の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま マヨネーズ	白身魚 油揚げ 豆腐	果物 にんじん・だいこん きゅうり・ほうれん草 みょうが・切干大根 みつば・えのきたけ	牛乳 チーズ 牛乳 マドレーヌ風	532 21.8	436 20	25 火	御飯 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物 なすのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚肉 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ グリーンピース・なす 切干大根・パセリ 乾しいたけ	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	493 21	453 19.2
11 火								26 水	御飯 大豆の五目煮 きゃべつとちくわの青じそ風味サラダ 油揚げの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 こんにゃく	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ちくわ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん きゃべつ・ごぼう もやし・みつば	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	598 24	503 23.3
12 水	御飯 おろしハンバーグ おくらとモロヘイヤの塩昆布和え かにかまのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏ミンチ 豚ミンチ ツナ かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ おくら・モロヘイヤ だいこん・昆布 きゃべつ・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	543 23.7	499 20.5	27 木	御飯 牛肉と大葉炒め じゃが芋とパプリカのサラダ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ	牛肉 ハム	果物 にんじん・たまねぎ パプリカ・きゅうり きゃべつ・しそ レタス・しめじ・ズッキーニ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	519 21.7	450 17.3
13 木	お弁当の日				牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	99.3 4	154 5.9	28 金	御飯 高野豆腐の煮物 おくらとトマトのもずく和え ズッキーニの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋	豚肉 高野豆腐 しらす干し	果物 にんじん・たまねぎ ズッキーニ・ねぎ しめじ・だいこん トマト・もずく・おくら	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 プリン	474 21.8	404 17.4
14 金	お弁当の日				牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	155 4.7	198 6.5	29 土	おにぎり そうめん こふき芋のゆかりマヨ和え 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・じゃが芋 そうめん・ごま マヨネーズ	ハム 錦糸卵	果物 にんじん きゃべつ ほうれんそう 干しいたけ	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	565 18.5	492 17.1
15 土	お弁当の日				牛乳 果物 牛乳 クラッカーサンド	169 4.9	194 6.5	31 月	御飯 あじのかば焼き ひじきの煮物 とうみょうのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 小麦粉	あじ かまぼこ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ さいいんげん ひじき・とうみょう しめじ	牛乳 チーズ 牛乳 みかんケーキ	620 22	546 21.9

ひよこ組の12日・27日のおやつのちりめんはバナナに変更になります

ひよこ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテンションで使用しています

☆:園長おすすめメニューです

★今月の絵本メニュー:「ノラネコぐんだんアイスのに」です。

6目(木)とうもろこし皮むき(年長) 18目(火)枝豆もぎ(年少)

