



令和8年8月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
3 月	20 木	昼食 ふりかけご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 白桃缶	米 じゃがいも マカロニ	赤魚 ハム	ねぎ きゅうり にんじん 白桃缶	エネルギー522KCal たんぱく質17.8g 脂 質 12.2g カルシウム 144mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ 牛乳 丸ぼうろ		牛乳		
4 火	27 木	昼食 ご飯 味噌汁 ミートボール 人参しりしり リンゴ缶	米 すりごま	ミートボール たまご ツナ	かぼちゃ なめこ にんじん リンゴ缶	エネルギー515KCal たんぱく質15.4g 脂 質 15.5g カルシウム 170mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト		牛乳		
5 水	21 金	昼食 ハヤシライス ナゲット 大根サラダ オレンジ	米 天かす	豚肉 ナゲット	たまねぎ にんじん マッシュルーム だこん にんじん きゅうり オレンジ	エネルギー553KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 13.0g カルシウム 76g 食塩相当量 2.9g
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかき				
6 木	17 月	昼食 ご飯 すまし汁 親子煮 キャベツの酢の物 黄桃缶	米	鶏肉 たまご しらす	白菜 たまねぎ たまねぎ にんじん 焼きのり きやべつ わかめ 黄桃缶	エネルギー 367KCal たんぱく質 14.5g 脂 質 7.6g カルシウム167mg 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ		牛乳		
7 金	18 火	昼食 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 パイン缶	米 さつまいも	油揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん ひじき いんげん パイン缶	エネルギー 555KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 22.0g カルシウム 196mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ 牛乳 麩のラスク	麩	牛乳		
10 月	28 金	昼食 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツカクテル缶	米 麩 フレンチドレッシング	鶏肉 ベーコン	ねぎ ブロッコリー 人参 コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 519KCal たんぱく質 21.7g 脂 質 18.2g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.3g
		午後おやつ 牛乳 いちごシュークリーム		牛乳		
12 水	31 月	昼食 肉みそうどん すまし汁 小松菜の胡麻和え バナナ	うどん 花麩 すりごま	豚肉 ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン 葉ねぎ こまつな にんじん バナナ	エネルギー 414KCal たんぱく質 12.1g 脂 質 15.4g カルシウム 135mg 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ やさしいジュース やわらかサブレ			野菜ジュース	
13 木	24 月	昼食 ご飯 中華スープ かぼちゃ&ほうれん草シュウマイ きゅうりとツナのサラダ みかん缶	米	しゅうまい ツナ	えのき わかめ きゅうり もやし みかん缶	エネルギー482KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 14.6g カルシウム 175mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット		牛乳		
14 金	25 火	昼食 そばろパン コンソメスープ チーズはんぺんフライ 春雨サラダ ブドウムース	パン はるさめ	牛乳 チーズはんぺんフライ ハム	クリームコーン きゅうり にんじん ブドウムース	エネルギー637KCal たんぱく質 19.2g 脂 質 20.9g カルシウム 164mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ 麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
19 水	30 木	冷やし中華 餃子 小松菜の胡麻和え りんごゼリー	中華麺 すりごま	たまご ハム ぎょうざ ちくわ	きゅうり こまつな にんじん	エネルギー 557KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 11.8g カルシウム 154mg 食塩相当量 3.4g
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかき				
26 水	お誕生 日給食★	ミートスパゲティ コンソメスープ さつまいもサラダ メロンゼリー	スパゲティ さつまいも 胡麻ドレッシング	豚ひき肉 魚肉ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん たまねぎ きゅうり メロンゼリー	エネルギー 556Cal たんぱく質 20.2g 脂 質 13.0g カルシウム 339mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ ジョア ケーキ		ジョア ケーキ		



※おやつ 8(土)サッポロポテト 11(火)たべっこどうぶつ 22(土)アンパンマンせんべい

※マヨネーズは、たまご・乳不使用タイプになります。