



8月給食だより（以上児）

2026.8.1 にじいろ保育所

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
3月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のオイスターソース炒め フルーツ(みかん缶) みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐・みそ	しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	酢・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・オイスターソース・料理酒 和風だし	牛乳	牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 189 mg 食塩 2.6 g
4火	ごはん とんかつ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁	トンカツ さつま揚げ みそ	キャベツ ひじき・人参・さやえんどう オレンジ ほうれん草	米(国産) 油 油・砂糖	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ワッフル 麦茶	ベアクリームワッフル 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 214 mg 食塩 2.6 g
5水	ごはん さわらの菜種焼 ジャーマンポテト 白菜の赤しそ和え みそ汁	さわら・卵そぼろ ベーコン	ほうれん草・人参 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・きゅうり 大根	米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油	料理酒・醤油 コンソメ・塩・こしょう ゆかり 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.9 g カルシウム 368 mg 食塩 2.8 g
6木	ごはん ハンバーグのトマト煮込み ツナサラダ フルーツ(バナナ) スープ	ハンバーグ ツナフレーク	玉ねぎ・トマトソース・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり バナナ 玉ねぎ・コーン	米(国産) 油・砂糖 フレンチドレッシング(白)	トマトケチャップ・塩・コンソメ コンソメ	牛乳	牛乳	たべっ子どうぶつ 麦茶	たべっ子どうぶつビスケット 麦茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 195 mg 食塩 3.2 g
7金	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え すまし汁	さば・みそ かまぼこ・かつお節 豆腐	しょうが・オクラ ごぼう・人参 小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし・醤油・塩	牛乳	牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) たまごふりかけ 麦茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 294 mg 食塩 2.6 g
8土	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのかに風味あん フルーツ(オレンジ) スープ	鶏肉 かに風味かまぼこ	長ねぎ・しょうが・しろな ブロッコリー オレンジ キャベツ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖・調合ごま油 砂糖・でん粉	塩・こしょう・酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・中華だし 鶏がらスープ	牛乳	牛乳			エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 198 mg 食塩 2.1 g
10月	ごはん さばの塩焼 かぼちゃの煮物 青菜としらすの和え物 みそ汁	さば しらす みそ	さやいんげん かぼちゃ 小松菜・人参 白菜・大根の葉	米(国産) 油 砂糖 和風ドレッシング	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き(こしあん) 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 238 mg 食塩 2.4 g
12水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリーのソテー みそ汁	鶏肉 ツナフレーク みそ	キャベツ 人参・きゅうり・コーン ブロッコリー・玉ねぎ 小松菜・人参	米(国産) 唐揚げ粉・油 じゃが芋・マヨネーズ 油	塩・こしょう コンソメ 和風だし	牛乳	牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(assistant) 麦茶	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.6 g カルシウム 265 mg 食塩 2.3 g
13木	ごはん 鮭のムニエル 大根とウィンナーの洋風煮 フルーツ(りんご) みそ汁	ピンクサーモン ウィンナー	人参・ほうれん草 大根・グリーンピース りんご わかめ	米(国産) 小麦粉・油・マーガリン・砂糖	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 和風だし	牛乳	牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 169 mg 食塩 3.0 g
14金	ごはん 肉野菜炒め かにシューマイ 青りんごゼリー スープ	豚肉 カニ風味しゅうまい 卵	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン ほうれん草	米(国産) 油	焼肉のたれ 青りんご風ゼリー 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	蒸しパン 麦茶	チーズ蒸しパンケーキ 麦茶	エネルギー 631 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 25.1 g カルシウム 181 mg 食塩 1.9 g
15土	ごはん 白身魚フライ ホークビーンズ ピーマンのマリネ スープ	白身魚フライ 豚ひき肉・大豆 蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ 玉ねぎ・人参 赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・玉ねぎ オクラ・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖 油・砂糖 イタリアンドレッシング	中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	牛乳	牛乳			エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 185 mg 食塩 2.3 g
17月	ごはん ぶりのみぞれ煮 ひじき大豆 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	ぶり 大豆	しょうが・大根おろし・万能ねぎ ひじき・人参 ほうれん草・なめたけ キャベツ	米(国産) でん粉・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 242 mg 食塩 2.4 g
18火	ごはん カレーライス ブロッコリーサラダ プリン	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズ	カレールー・トマトケチャップ 塩・こしょう プリン	牛乳	牛乳	たべっ子どうぶつ 麦茶	たべっ子どうぶつビスケット 麦茶	エネルギー 716 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 28.7 g カルシウム 317 mg 食塩 2.0 g
19水	ごはん あじの焼南蛮漬 細切昆布とちくわの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁	あじ ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン 細切昆布・人参 バナナ 小松菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) 野菜ふりかけ 麦茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 297 mg 食塩 2.4 g
20木	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁	メンチカツ さつま揚げ 豆腐・みそ	キャベツ 切干大根・人参 さやいんげん・人参 わかめ	米(国産) 油 砂糖 ごま和えの素	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	クレープ 麦茶	いちごクレープ 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 218 mg 食塩 2.9 g
21金	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 フルーツ(オレンジ) スープ	豚肉・えび	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやえんどう レモン果汁 オレンジ ほうれん草・えのきたけ	米(国産) 油・調合ごま油・でん粉 さつま芋・砂糖	中華だし・塩・醤油・オイスターソース・料理酒・こしょう 塩 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	バタークッキー 麦茶	バタークッキー 麦茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 186 mg 食塩 2.0 g
22土	ごはん チキンソテー和風おろしソース 茄子とピーマンの炒め物 青菜としめじの磯和え みそ汁	鶏肉 豚ひき肉 みそ	大根おろし・さやいんげん 揚げなす・赤ピーマン・ピーマン しろな・しめじ・のり佃煮 白菜・大根の葉	米(国産) でん粉・油・砂糖 油	塩・こしょう・和風だし・醤油・みりん風調味料 焼肉のたれ 醤油 和風だし	牛乳	牛乳			エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 211 mg 食塩 2.2 g
24月	ごはん 白身魚のバター醤油焼 れんごんのおかか煮 いんげんの梅マヨネーズ和え みそ汁	ホキ かつお節 豆腐・みそ	ほうれん草・コーン れんごん・しめじ・人参 さやいんげん わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター・砂糖 砂糖 マヨネーズ	塩・こしょう・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 梅びしお 和風だし	牛乳	牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(assistant) 麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 189 mg 食塩 2.7 g
25火	ごはん マーメイドチキン 大根のスープ煮 なすと水菜のドレッシング和え みそ汁	鶏肉 ベーコン みそ	カリフラワー・黄ピーマン 大根・人参・ドライパセリ 揚げなす・水菜 小松菜・人参	米(国産) 小麦粉・油・マーメイド・フレンチドレッシング(白) 和風ドレッシング	塩・醤油・みりん風調味料 コンソメ・塩・こしょう 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 383 mg 食塩 2.7 g
26水	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) スープ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり オレンジ 大根・しいたけ	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズ	トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 こしょう 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	おとっとと 麦茶	＊おとっとと 麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 216 mg 食塩 1.8 g
27木	ごはん さばの竜田揚げ ぜんまい煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁	さば 油揚げ 卵・みそ	しょうが・大根おろし ぜんまい・人参 パイナップル(缶詰) ほうれん草	米(国産) でん粉・油 つきごんにゃく・油・砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	どら焼 麦茶	どら焼き(カスタード) 麦茶	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.5 g カルシウム 182 mg 食塩 2.1 g
28金	ごはん ホークソテーオニオンソース 里芋のごまみそ煮 フルーツ(バナナ) スープ	豚肉 ちくわ・みそ	玉ねぎ・ほうれん草 人参 バナナ キャベツ・コーン	米(国産) 小麦粉・油・玉ねぎドレッシング 里芋・油・白ごま・砂糖	塩・こしょう みりん風調味料・料理酒・和風だし コンソメ	牛乳	牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エネルギー 713 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.4 g カルシウム 202 mg 食塩 2.7 g
29土	ごはん 白身魚の照り焼 きんぴらごぼう 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ホキ 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 ごぼう・人参 白菜・小松菜 大根・わかめ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖・調合ごま油 ゆず醤油ドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳			エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 220 mg 食塩 2.6 g
31月	ごはん チンジャオロース 白菜の中華煮 梨ゼリー スープ	豚肉 かに風味かまぼこ	たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン 白菜・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 油	中華調味料(カキ味) 中華だし・塩・こしょう・醤油 和梨ゼリー 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 184 mg 食塩 2.5 g

栄養価の平均 エネルギー(エ) 564kcal たんぱく質(た) 21.2g 脂質(脂) 19.7g カルシウム(Ca) 231mg 食塩相当量(食塩) 2.5g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



今月より、一富士フードサービス株式会社で調理したものを保育所へ搬入し、保育所内の調理室で配膳して提供いたします。

毎日、栄養バランスに配慮した温かい食事です。

