



8月給食だより（未満児）

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	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エ 509 kcal た 19.5 g 脂 14.7 g C a 184 mg 食塩 2.2 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・砂糖 おつゆ粒	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	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	ワッフル 麦茶	ベアクリームワッフル 麦茶	エ 562 kcal た 16.0 g 脂 22.1 g C a 173 mg 食塩 2.0 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 油揚げ・みそ	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	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 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 528 kcal た 18.9 g 脂 22.1 g C a 398 mg 食塩 2.4 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 ツナフレック 豆腐	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	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 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 550 kcal た 15.2 g 脂 22.1 g C a 164 mg 食塩 2.4 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	ビスコ 牛乳	*ビスコ 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 546 kcal た 18.8 g 脂 14.5 g C a 351 mg 食塩 2.3 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 豆腐	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	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳			エ 405 kcal た 18.1 g 脂 11.6 g C a 309 mg 食塩 1.7 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	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き(こしあん) 麦茶	エ 433 kcal た 11.0 g 脂 9.7 g C a 189 mg 食塩 2.1 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 ツナフレック 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	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(白) 麦茶	エ 594 kcal た 20.3 g 脂 22.1 g C a 245 mg 食塩 1.9 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 豆腐・みそ	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	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 590 kcal た 20.2 g 脂 17.6 g C a 248 mg 食塩 2.7 g
14金	ごはん 肉野菜炒め かにシュウマイ 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	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	チーズ蒸しパンケーキ 麦茶	エ 632 kcal た 17.2 g 脂 27.0 g C a 149 mg 食塩 1.6 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 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	プリン 牛乳	プリン 牛乳			エ 466 kcal た 19.6 g 脂 14.7 g C a 287 mg 食塩 2.0 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 油揚げ・みそ	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	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ 515 kcal た 18.4 g 脂 20.5 g C a 256 mg 食塩 2.2 g
18火	カレーライス ブロッコリーサラダ プリン	豚肉 豆腐	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	ビスコ 牛乳	*ビスコ 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 700 kcal た 17.8 g 脂 27.6 g C a 402 mg 食塩 1.8 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 みそ	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 おつゆ粒	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) 野菜ふりかけ 麦茶	エ 534 kcal た 17.1 g 脂 10.7 g C a 271 mg 食塩 2.1 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	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	クレープ 麦茶	いちごクレープ 麦茶	エ 537 kcal た 15.3 g 脂 20.0 g C a 328 mg 食塩 2.4 g
21金	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・えび 豆腐	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 ほうれん草・えのきたけ オレンジ	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	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	バタークッキー 麦茶	バタークッキー 麦茶	エ 597 kcal た 17.0 g 脂 24.2 g C a 150 mg 食塩 1.8 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	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 434 kcal た 18.1 g 脂 15.5 g C a 168 mg 食塩 1.9 g
24月	ごはん 白身魚のバター醤油焼 れんこんのおかか煮 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 れんこん・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	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(こしあん) 麦茶	エ 505 kcal た 17.0 g 脂 13.5 g C a 306 mg 食塩 2.4 g
25火	ごはん マーマレードチキン 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・マーマレード・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	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 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 534 kcal た 21.2 g 脂 16.9 g C a 378 mg 食塩 2.4 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 豆腐	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	プリン 牛乳	プリン 牛乳	おっとっと 麦茶	*おっとっと 麦茶	エ 514 kcal た 16.8 g 脂 18.9 g C a 320 mg 食塩 1.5 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 つきこんにやく・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	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	どら焼 麦茶	どら焼き(カスタード) 麦茶	エ 582 kcal た 17.9 g 脂 23.0 g C a 261 mg 食塩 1.8 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	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 642 kcal た 20.7 g 脂 22.1 g C a 226 mg 食塩 2.3 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	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 390 kcal た 15.5 g 脂 11.4 g C a 175 mg 食塩 2.2 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	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エ 578 kcal た 18.0 g 脂 20.2 g C a 261 mg 食塩 2.2 g

栄養価の平均 エネルギー(エ) 537kcal たんぱく質(たん) 17.7g 脂質(脂) 18.4g カルシウム(Ca) 258mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

★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。

