

2026年08月

給食予定献立表（ひよこ・うさぎ・ぼんだ組）

一本松保育園

日 曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料（屋敷と午後おやつ）			10時おやつ
			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	ご飯 カレーライス キャベツのサラダ パイン缶	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
2 日						
3 月	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 キャベツのレモンサラダ かき玉汁	牛乳 蒸しパン	じゃがいも、小麦粉、砂糖、すりごま、油、米	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、生わかめ、米みそ（淡色辛みそ）、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、グリーンアスパラガス、レモン果汁	麦茶 軽いお菓子
4 火	ご飯 あじのおろし煮 小松菜の納豆あえ オレンジ	牛乳 きなご揚げパン	牛乳、おじ、三温糖、油、砂糖、すりごま、米	牛乳、あじ、木綿豆腐、残さわり納豆、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんじん、なす、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
5 水	ご飯 鶏肉のマレード焼き 洋風炒り豆腐 トマトとたまごのスープ	牛乳 冷凍うどん	牛乳、鶏肉、マレード、片栗粉、油、砂糖、三温糖、米	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、ベーコン、バター、いりこ	たまねぎ、トマト、バナナ、えのきだけ、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳 軽いお菓子
6 木	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ゴーヤチャンプルー きのこ汁	牛乳 くろがねもち	片栗粉、黒砂糖、三温糖、マヨネーズ、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、ベーコン、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、生わかめ	オレンジ、だいご、バナナ、しめじ、えのきだけ、にんじん、あさつき	牛乳 軽いお菓子
7 金	ご飯 なすとトマトのカレー ほうれん草のごまサラダ 玉子スープ	牛乳 ジャムサンド	食パン、いちごジャム、すりごま、三温糖、米	牛乳、豚肉（もも）、卵、乾酪粉乳、いりこ	たまねぎ、ほうれん草、トマト、オレンジ、なす、もやし、にんじん、キャベツ、えのきだけ、トマト	牛乳 軽いお菓子
8 土	きのこうどん 海瓜の甘露 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	牛乳、うどん、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	牛乳 軽いお菓子
9 日						
10 月	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め パスタサラダ なめこのみそ汁	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、油、ごま、三温糖、米	牛乳、豚肉（ロース）、卵、木綿豆腐、合わせ味噌、ツナ油漬缶、いりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、だいご、コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶 軽いお菓子
11 火						
12 水	ご飯 千草焼き にらとレバー炒め煮 五目ビーフン汁	牛乳 もちもち黒ごまパン	ビーフン、白玉粉、小麦粉、砂糖、油、三温糖、黒ごま、ごま油、米	牛乳、卵、鶏レバー、鶏ごし豆腐、豚ひき肉、いりこ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ほうれん草（冷凍）、万葉ねぎ、にら、干し椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
13 木	ご飯 さんまの卵とじ丼 豆腐すまし汁 パイン缶	牛乳 クラッカー	三温糖、片栗粉、米	牛乳、さんま（焼酎缶）、木綿豆腐、卵、生わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ねぎ、グリーンピース（冷凍）、干し椎茸	牛乳 軽いお菓子
14 金	肉みそうどん 海瓜の甘露 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	牛乳、うどん、三温糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干し椎茸	牛乳 軽いお菓子
15 土	ミートスパゲティ きのこスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、えのきだけ、しめじ、グリーンピース（冷凍）	牛乳 軽いお菓子
16 日						
17 月	ご飯 麻婆なす 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 ツナカレーtoast	食パン、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、すりごま、米	牛乳、豚ひき肉、ハム、だいず水漬缶、ツナ油漬缶、いりこ	たまねぎ、パイン缶、なす、にんじん、きゅうり、はくさい、えのきだけ、にら、菜の花、干し椎茸、しょうが	麦茶 軽いお菓子
18 火	ご飯 さばのタンドリー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ	牛乳 ココアちんすこう	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、押麦、はるさめ、米	牛乳、さば、ヨーグルト（無脂肪無糖）、ベーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、レモン果汁、パセリ	牛乳 軽いお菓子
19 水	ふりかけご飯 鶏肉のピザ焼き ブロックのツナサラダ 鶏のりポテト	牛乳 フルーティヨーグルトアイス	レタスのスープ ヤクルト ブロックのツナサラダ 鶏のりポテト	ヨーグルト（無糖）、鶏もも肉、ツナ油漬缶、とろろ、チーズ、いりこ、ヤクルト	ブロックアイス、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、えのきだけ、レタス、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
20 木	ご飯 鮭の塩田揚げ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	牛乳 おから昆布おにぎり	食パン、パナソニック、いりこ	米、片栗粉、砂糖、油、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、さやえんどう、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが、干し椎茸	牛乳 軽いお菓子
21 金	ご飯 豚肉のスタミナ丼 小松菜のナムル わかめと玉子のスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	三温糖、すりごま、ごま油、米	ヨーグルト（無糖）、豚肉（肩ロース）、卵、いりこ、生わかめ	オレンジ、もやし、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、えのきだけ、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
22 土	冷やしごまうどん さつま芋の甘露 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	さつま芋、干しうどん、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いりこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん	牛乳 軽いお菓子
23 日						
24 月	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりとツナの酢の物 わかめスープ	牛乳 かりんと黒トースト	食パン、黒砂糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油、三温糖、米	牛乳、厚揚げ、豚肉（もも）、ツナ水漬缶、米みそ（甘みそ）、生わかめ、いりこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、干し椎茸、バナナ	麦茶 軽いお菓子
25 火	ご飯 白身魚のトマトソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 切干大根の味噌汁	牛乳 バインケーキ	食パン、黒砂糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油、三温糖、米	牛乳、あかうお、卵、だいず（乾）、合わせ味噌、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、にんじん、ねぎ、パイン缶、トマトピューレ、えのきだけ、いんげん、切り干しだいご、ひじき	牛乳 軽いお菓子
26 水	ご飯 じゃが芋のカレーオムレツ もやしとわかめの甘酢和え 水菜のスープ	牛乳 ふりかけ	食パン、じゃがいも、すりごま、油、三温糖、ごま油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉、木綿豆腐、生わかめ、いりこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれん草（冷凍）、きょうな、こまつな	牛乳 軽いお菓子
27 木	ご飯 さばのみそ煮 和風ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、合わせ味噌、きな粉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、生わかめ	オレンジ、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが	牛乳 軽いお菓子
28 金	ご飯 鶏子丼 キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁	牛乳 鮭の黒糖ラスク	食パン、鶏子、片栗粉、三温糖、米	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、合わせ味噌、バター、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、えのきだけ、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、にんじん	牛乳 軽いお菓子
29 土	和風スパゲティ わかめスープ パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	スパゲティ、油	牛乳、ツナ油漬缶、生わかめ、いりこ	パイン缶、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、干し椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
30 日						
31 月	ご飯 八宝菜 ひじきの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 レモンショガートースト	食パン、グラニュー糖、ごま油、マーガリン、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉（もも）、いりこ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しいたけ、だけのこ、ねぎ、万葉ねぎ、ひじき	軽いお菓子 麦茶
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	423 kcal 21.1 g 18.5 g 2.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 279 mg 25 mg 4.6 g