

令和8年度 8月 献立表

井堀保育園



日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 土	17 月	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	1人1日--:531kcal たんぱく質:19.6g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.6g	1人1日--:604kcal たんぱく質:21.4g 脂質:19.8g 食塩相当量:2.2g
3 月	21 金	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *バナナケーキ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん ホットケーキミックス	もやし 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ パナナ	1人1日--:478kcal たんぱく質:17.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	1人1日--:535kcal たんぱく質:18.8g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g
4 火	19 水	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	1人1日--:464kcal たんぱく質:16.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.3g	1人1日--:522kcal たんぱく質:17g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.8g
5 水	27 木	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	1人1日--:502kcal たんぱく質:19.5g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.1g	1人1日--:569kcal たんぱく質:22.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.2g
6 木	24 月	牛乳	ごはん 鶏肉の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 きな粉	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま 片栗粉 黒砂糖	きゅうり にんじん ねぎ	1人1日--:472kcal たんぱく質:22g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	1人1日--:530kcal たんぱく質:24.2g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.7g
7 金	26 水	牛乳	ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *カルピスゼリー	白身魚 豚肉 豆腐 煮干し みそ 牛乳 粉寒天	米 酒 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 乳酸菌飲料	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ	1人1日--:484kcal たんぱく質:24.8g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.7g	1人1日--:544kcal たんぱく質:28.1g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g
8 土	22 土	牛乳	(ごはん) 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	米 中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし パナナ	1人1日--:463kcal たんぱく質:18.8g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.9g	1人1日--:635kcal たんぱく質:20.7g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g
10 月	18 火	牛乳	ごはん 鶏肉のパン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 いりこ	米 しょうゆ 酒 バター スープの素 あられ	パインジュース パイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	1人1日--:459kcal たんぱく質:21g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	1人1日--:514kcal たんぱく質:23.3g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.9g
12 水		牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイとほろもぎのスープ	牛乳 せんべい チーズ	豚肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素 せんべい	なす にんじん ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ	1人1日--:417kcal たんぱく質:17.6g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.5g	1人1日--:462kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14g 食塩相当量:1.8g
13 木		牛乳	(ごはん) バリバリおそば わかめスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ビスケット	ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	1人1日--:471kcal たんぱく質:17.9g 脂質:23.7g 食塩相当量:2.8g	1人1日--:548kcal たんぱく質:18.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.8g
14 金	31 月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 かりんとう	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 かりんとう	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1人1日--:432kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:1g	1人1日--:478kcal たんぱく質:22.1g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.1g
15 土	29 土	牛乳	(パン) ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ レタス	1人1日--:430kcal たんぱく質:18g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	1人1日--:578kcal たんぱく質:21.9g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.6g
25 火		牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 鉄強化ウエハース	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ スイートコーン パセリ	1人1日--:528kcal たんぱく質:19.1g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.7g	1人1日--:554kcal たんぱく質:19.9g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.9g
28 金		牛乳	パン 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 バナナ	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 はるさめ 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん パナナ	1人1日--:443kcal たんぱく質:18g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g	1人1日--:493kcal たんぱく質:19.2g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.6g
20 木	誕生会	牛乳	三色まぜごはん 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 ふのすまし汁 オレンジ	アイスクリーム	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し だし昆布 アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 酢 鶏がらスープの素 片栗粉 小麦粉 砂糖 ふ しょうゆ	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ ネーブルオレンジ	1人1日--:594kcal たんぱく質:21.1g 脂質:28.1g 食塩相当量:2g	1人1日--:639kcal たんぱく質:22.4g 脂質:28.7g 食塩相当量:2.1g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※20日は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。

月 平 均 栄 養 価	年齢	区分	1人1日 Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	475(505)	19.5	18.4	291	1.9	345	0.26	0.42	23	1.6
以上児	以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	552(584)	21.5	19	252	2.5	390	0.29	0.39	28	1.9