

令和8年8月

献立表

城野保育園

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	14 金	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 スキミミルク	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 グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	I℥kℳ-:531kcal たんばく質:19.6g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.6g	I℥kℳ-:604kcal たんばく質: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 バナナ	I℥kℳ-:478kcal たんばく質:17.5g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	I℥kℳ-:535kcal たんばく質:18.8g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.5g
4 火		牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイとほるさめのスープ	牛乳 オレンジ チーズ	豚肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 砂糖 しょうゆ ほるさめ スープの素	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 ネーブルオレンジ	I℥kℳ-:417kcal たんばく質:17.6g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.5g	I℥kℳ-:462kcal たんばく質:18.8g 脂質:14g 食塩相当量:1.8g
5 水	20 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	I℥kℳ-:502kcal たんばく質:19.5g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.1g	I℥kℳ-:569kcal たんばく質:21.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.2g
6 木	24 月	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ かとうわかめのみそ汁	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	I℥kℳ-:472kcal たんばく質:22g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	I℥kℳ-:530kcal たんばく質:24.2g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.7g
7 金	19 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 かりんとう	白身魚 豚肉 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 にんじん さいいんげん なめこ ねぎ	I℥kℳ-:484kcal たんばく質:24.8g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.7g	I℥kℳ-:544kcal たんばく質: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 バナナ	I℥kℳ-:463kcal たんばく質:18.8g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.9g	I℥kℳ-:635kcal たんばく質:20.7g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g
10 月	26 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(鉄多め)	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 さいやいんげん ねぎ	I℥kℳ-:464kcal たんばく質:16.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.3g	I℥kℳ-:522kcal たんばく質:17g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.8g
12 水	25 火	牛乳	ごはん 鶏肉のバイン煮 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 バイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ バセリ	I℥kℳ-:459kcal たんばく質:21g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	I℥kℳ-:514kcal たんばく質:23.3g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.9g
13 水		牛乳	(ごはん) バリバリおそば わかめスープ	牛乳 マドレーヌ	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 マドレーヌ	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	I℥kℳ-:471kcal たんばく質:17.9g 脂質:23.7g 食塩相当量:2.8g	I℥kℳ-:548kcal たんばく質:18.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.8g
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	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 グリンピース レタス	I℥kℳ-:430kcal たんばく質:18g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	I℥kℳ-:578kcal たんばく質:21.9g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.6g
17 月	31 月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルピスゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤み そ 牛乳 粉寒天	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 乳酸菌飲料	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	I℥kℳ-:432kcal たんばく質:20.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:1g	I℥kℳ-:478kcal たんばく質:22.1g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.1g
18 火		牛乳	ごはん 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	固形ヨーグルト 鉄強化ウエハース	鶏レバー 牛乳 固形ヨーグルト	米 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 バセリ	I℥kℳ-:528kcal たんばく質:19.1g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.7g	I℥kℳ-:554kcal たんばく質:19.9g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.9g
27 木		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	ゼリー	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 酢 鶏がらスープの素 片栗粉 砂糖 ふ しょうゆ ゼリー	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	I℥kℳ-:594kcal たんばく質:21.1g 脂質:28.1g 食塩相当量:2g	I℥kℳ-:639kcal たんばく質:22.4g 脂質:28.7g 食塩相当量:2.1g
28 金		牛乳	ごはん 拌三糸 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊フルーツポンチ	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ほるさめ 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 バナナ みかん(缶) もも(缶)	I℥kℳ-:443kcal たんばく質:18g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g	I℥kℳ-:493kcal たんばく質:19.2g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.6g

※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。
※27日はお誕生日献立です。

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	I℥kℳ- Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
								200	0.20	0.30	18	
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