

令和 8 年



8月 給食献立表



三歳以上児

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる							
1 土	そうめん 豚肉の塩レモン炒め ヨーグルト	塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	油揚げ・なると・ぶたかた(皮脂無)・ヨーグルト・普通牛乳	そうめん・三温糖・調合油・しょうゆせんべい・ハードビスケット	きゅうり・にんじん・オクラ・なす・りよくとうもやし・にんにく・レモン果汁							
3 月 17	焼肉チャーハン ブロッコリーのツナ和え 春雨スープ ヨーグルト	アイスクリーム 塩せんべい	ぶたもも・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・ヨーグルト・ラクトアイス	精白米・ごま油・調合油・三温糖・マヨネーズ・はるさめ・しょうゆせんべい	にんじん・にんにく・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・ブロッコリー・コーン缶詰粒・こねぎ・マッシュルーム水煮缶							
4 火 18	ロールパン BBQチキン 豆腐のかりカリじゃこサラダ レモンスープ バナナ	ゆでとうもろこし 麦茶(おやつ)	若鶏もも・木綿豆腐・しらす干し・ロースハム	ロールパン・オリーブ油・三温糖・ごま油	マーマレード・おろししょうが汁・トマト・きゅうり・りよくとうもやし・こねぎ・レモン果汁・バナナ・スイートコーン							
5 水 19	夏野菜ミートスパゲティ ごぼう和風サラダ もやしのスープ ヨーグルト 5日 すいか 9日	きなこプリン 麦茶(おやつ)	ぶたひき肉・ぶたロース・ベーコン・ヨーグルト・ゼラチン・きな粉・普通牛乳・生クリーム・調整豆乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・三温糖・はちみつ・黒蜜	にんにく・たまねぎ・なす・ズッキーニ・ホールトマト・トマトケチャップ・ごぼう・にんじん・冷凍えだまめ・みずかけな・りよくとうもやし・すいか							
6 木 20	ごはん 鮭の梅マヨ焼き 切り干し大根の焼きそば風 わかめスープ 柑橘	アイスクリーム 塩せんべい	さけ・ぶたひき肉・ラクトアイス	精白米・マヨネーズ・三温糖・ごま油・しょうゆせんべい	梅びしお・たまねぎ・えのきたけ・切干しだいこん・にんじん・青ピーマン・あおのり・生わかめ・みかん							
7 金 21	ひまわり丼 グリルポテトのオーロラソース カボチャと玉葱の味噌汁 オレンジゼリー	冷やしラーメン 麦茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏卵・ウインナーソーセージ・いかなご煮干し・甘みそ・ゼラチン・焼き豚・なると	精白米・三温糖・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・中華めん	しょうが・コーン缶詰粒・にんじん・トマトケチャップ・かぼちゃ・たまねぎ・みかんジュース・ほうれんそう							
8 土 22	かやくうどん 厚揚げともやしのオニオンソース炒め ヨーグルト	塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	鶏むね・油揚げ・焼き竹輪・ベーコン・生揚げ・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・三温糖・調合油・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじん・たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう・にんにく・りよくとうもやし							
10 月 24	豆腐とひき肉の和風中華丼 豚しゃぶ梅肉サラダ ニラ玉スープ ヨーグルト	アイスクリーム 塩せんべい	ぶたひき肉・木綿豆腐・ぶたかたロース・鶏卵・ヨーグルト・ラクトアイス	精白米・たけのこいも水煮・ごま油・三温糖・片栗粉・むきごま・ごま・しょうゆせんべい	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・梅干し・にら							
25 火	ロールパン 塩昆布入り焼きメンチ 夏野菜のサラダ たまごのスープ バナナ	冷やし汁 麦茶(おやつ)	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰・しらす干し・木綿豆腐・甘みそ	ロールパン・パン粉・調合油・三温糖・精白米・ごま・いりごま	キャベツ・たまねぎ・塩昆布・ブロッコリー・きゅうり・トマト・なす・マッシュルーム・ほうれんそう・バナナ							
12 水 26	冷やしうどん ベーコンポテト ヨーグルト	夕焼けピラフ 麦茶(おやつ)	ぶたかた・なると・プロセスチーズ・ベーコン・ヨーグルト・しらす干し	ゆでうどん・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・精白米・有塩バター	きゅうり・にんじん・生わかめ・まこんぶ・たまねぎ 							
13 木 27	しょうが焼きチャーハン 冷やし中華風サラダ かぶとちくわのスープ すいか	アイスクリーム 塩せんべい	ぶたもも・鶏卵・ロースハム・焼き竹輪・ラクトアイス	精白米・中華めん・ごま油・いりごま・しょうゆせんべい	たまねぎ・こねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・りよくとうもやし・生わかめ・かぶ・すいか							
14 金 28	すみちゃんカレー 鶏のごまだれサラダ オニオンスープ フルーチェ 	豆乳担々そうめん 麦茶(おやつ)	若鶏むね・油揚げ・若鶏ささ身・普通牛乳・ぶたひき肉・調整豆乳・甘みそ	精白米・さといも・調合油・ねりごま・いりごま・三温糖・ごま油・そうめん	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・しょうが・長ねぎ・切干しだいこん・きゅうり・いちごジャム・チンゲンサイ・にんにく							
15 土 29	豚肉の甘辛丼 ひじきのサラダ きのこのスープ ヨーグルト 	塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	ぶたかた・まぐろ油漬缶詰(白)・ベーコン・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・むきごま・しょうゆせんべい・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・りよくとうもやし・にんにく・乾ひじき・きゅうり・えのきたけ 							
31 月	ガパオライス風 春雨サラダ ビルマ汁 ヨーグルト 	かわさき餃子まん 牛乳(おやつ)	若鶏むね・ロースハム・ぶたばら・ヨーグルト・ぶたひき肉・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・はるさめ・ごま油・じゃがいも・片栗粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・ゆでたけのこ・炒め赤ピーマン・にんにく・パジル・きゅうり・りよくとうもやし・なす・にんじん・ぶなしめじ・さやいんげん・ホールトマト・キャベツ・にら・しょうが							
保育所(園)における食事摂取基準(※1)		400	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)		56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂質エネルギー比(%)※2		31 %		
		目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%以上、20%未満		脂質エネルギー比(%)※2		目標: 20%以上、30%未満		

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 脂質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する