

献立表

2026年8月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖 なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む） コンソメ、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
03 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじのパン粉焼き	パン粉（小麦）、オリーブオイル	あじ		酒、ガーリックパウダー、食塩
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		野菜スープ			たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、コーン缶	コンソメ、食塩
	午後おやつ	クランチクッキー	小麦粉、コーンフレーク、バター、上白糖	牛乳		食塩、ココアパウダー
		牛乳		牛乳		
04 火	昼食	焼きそば	ゆで中華めん（小麦） なたね油	豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、葉ねぎ	焼きそばソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む） ウスターソース（大豆・りんご含む） 粉かつお、食塩、こしょう
		動物チーズ		動物チーズ		
		中華スープ		ベーコン（卵不使用）	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	フライドポテト	フライドポテト、なたね油			食塩
		牛乳		牛乳		
05 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ	なたね油、コーンスターチ、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム（卵不使用）	きゅうり、コーン缶、にんじん	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たまねぎ、キャベツ	だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
		ミレービスケット	小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖			食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
06 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいの照り焼き	片栗粉、上白糖	かれい		しょうゆ、酒、食塩、みりん
		なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	だしかつお、しょうゆ、酒
		すまし汁	切り麩（小麦）	こんぶ（だし用）	はくさい、えのきたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お好み焼き	お好み焼き粉、天かす（小麦）、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり	キャベツ、にんじん	お好みソース（小麦・大豆・もも・りんごを含む）、糸かつお
		牛乳		牛乳		
07 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		ポークビーンズ	じゃがいも、上白糖	豚肉、だいず水煮レトルト	たまねぎ、ホールトマト缶詰 にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む） コンソメ、こしょう、食塩
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		コンソメスープ		ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	ぶどうゼリー	上白糖	アガー	ぶどう天然果汁、もも缶（黄桃）	
		ひこうきビスケット	小麦粉、砂糖			ショートニング、膨張剤、食塩
		牛乳		牛乳		
08 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ジャージャー麺	ゆで中華めん（小麦）、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		バナナ			バナナ	
14 金	昼食	夏野菜カレー	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン	カレールー（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム（卵不使用）	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		黄桃			もも缶（黄桃）	
	午後おやつ	にんじんボンデケーキ	じゃがいも、片栗粉、米粉、なたね油	粉チーズ	にんじん	コンソメ、食塩
15 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖 なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む） コンソメ、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
17 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじのパン粉焼き	パン粉（小麦）、オリーブオイル	あじ		酒、ガーリックパウダー、食塩
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		野菜スープ			たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、コーン缶	コンソメ、食塩
	午後おやつ	クランチクッキー	小麦粉、コーンフレーク、バター、上白糖	牛乳		食塩、ココアパウダー
		牛乳		牛乳		

- 乳児の午前おやつは牛乳になります。
 - 材料の都合により、献立を変更することがあります。
 - 給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
- ご了承の程、よろしくお願いします。

	幼 児		乳 児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	550kcal	569kcal	470kcal	493kcal
たんぱく質	21.6	23g	16.3g	19g
脂質	18.8 g	14～21 g	16.7g	11～16 g
カルシウム	223mg	270mg	228mg	225mg
ビタミンC	27mg	23mg	22mg	20mg

18 火	昼食	なっとうごはん	胚芽米、上白糖	納豆、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、みりん
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フライドポテト	フライドポテト、なたね油			食塩
19 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		オイスターチキン	上白糖	鶏もも肉	ねぎ、にんにく	みりん、オイスターソース、しょうゆ
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム（卵不使用）	きゅうり、コーン缶、にんじん	酒、食塩、こしょう
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たまねぎ、キャベツ	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
	午後おやつ	みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	だしかつお
		ミレービスケット	小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖			食塩、膨張剤
20 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいの照り焼き	片栗粉、上白糖	かれい		しょうゆ、酒、食塩、みりん
		なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	だしかつお、しょうゆ、酒
		すまし汁	切り麩（小麦）	こんぶ（だし用）	はくさい、えのきだけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お好み焼き	お好み焼き粉、天かす（小麦）、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり	キャベツ、にんじん	お好みソース（小麦・大豆・もち・りんごを含む）、糸かつお
		牛乳		牛乳		
21 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		ポークビーンズ	じゃがいも、上白糖	豚肉、だいず水煮レトルト	たまねぎ、ホールトマト缶詰	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	にんじん、にんにく	コンソメ、こしょう、食塩
		コンソメスープ		ウインナー（卵不使用）	ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	ぶどうゼリー	上白糖	アガー	たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、食塩
		ひこうきビスケット	小麦粉、砂糖		ぶどう天然果汁、もも缶（黄桃）	
22 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ジャージャー麺	ゆで中華めん（小麦）、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		バナナ			バナナ	
24 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		さばの香味焼き	ごま油	さば	葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒
		酢の物	上白糖	チリメン、わかめ（乾）	はくさい、きゅうり	酢、しょうゆ、食塩
		お味噌汁		味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、なす、にんじん、しめじ	だしかつお
	午後おやつ	うどん餃子	ゆでうどん（小麦）、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
25 火	昼食	牛丼	胚芽米、上白糖	牛肉、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁	手鞠麩（小麦）	こんぶ（だし用）	だいこん、オクラ(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、食塩
		すいか			すいか	
	午後おやつ	スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
26 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ハム（卵不使用）	きゅうり、にんじん	食塩、こしょう
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	ほうれんそう（冷凍）、しいたけ、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	山芋ドーナツ（きなこ味）	ながいも、ホットケーキ粉（小麦）、なたね油、上白糖	きな粉		食塩
		牛乳		牛乳		
27 木 ★	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ	なたね油、コーンスターチ、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン（卵不使用）	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	オレンジゼリーパフェ	上白糖	豆乳ホイップ、アガー	みかん天然果汁、オレンジ、みかん缶	
		りんごジュース			りんご天然果汁	
28 金	昼食	夏野菜カレー	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム（卵不使用）	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		黄桃			もも缶（黄桃）	
	午後おやつ	にんじんボンデケーキ	じゃがいも、片栗粉、米粉、なたね油	粉チーズ	にんじん	コンソメ、食塩
29 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		冷やしうどん（天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）	鶏ささみ、きざみのり	オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、めんつゆ、だしかつお
		オレンジ			オレンジ	
31 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		ポテトチキン	じゃがいも、オリーブオイル	鶏もも肉		食塩、ローズマリー
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
		野菜スープ			たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、コーン缶	コンソメ、食塩
	午後おやつ	お米deりんごタルト	米粉、砂糖、食物油脂、でんぶん	豆乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
		ミニのりすけ（幼児のみ）	うるち米、砂糖	海苔		
		牛乳		牛乳		

★ お誕生日おめでとうメニューです。8月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

<今月の旬の食材>
 えだまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、レタス
 どうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、ぶどう、すいか、メロン、パイナップル