

令和8年8月予定献立表

すいか組

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	肉団子酢豚風 (玉ねぎ、ピーマン) 春雨中華和え (春雨、ほうれん草、人参) わかめスープ (わかめ、長ねぎ、コーン) フルーチェ	赤魚の煮つけ (ブロッコリー添え) ビーフンソテー (ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 豚汁 (豚肉、白菜、じゃが芋、にぼし、大根、人参、長ねぎ) グレープフルーツ	生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) トマトとキャベツサラダ (トマト、キャベツ、胡瓜) みそ汁 (わかめ、えのき、かぼちゃ) ゼリー	チキンパン粉焼き ブロッコリーコーンソテー (ブロッコリー、白菜、コーン) みそ汁 (豆腐、ナス、おつゆ麩) バナナ	焼きそば (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) ばくばく胡瓜 わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、長ねぎ) 溶けないアイス風いちご	
午後おやつ	ビスケット ビルクル エネルギー：531kcal脂質：11.1g たんばく質：14.2g塩分：1.9g	◎きなこトースト 牛乳 エネルギー：534kcal脂質：16.4g たんばく質：23.9g塩分：1.8g	◎おさつクッキー 麦茶 エネルギー：554kcal脂質：18.0g たんばく質：13.3g塩分：1.5g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：589kcal脂質：24.0g たんばく質：21.7g塩分：1.6g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー：584kcal脂質：13.4g たんばく質：15.3g塩分：1.5g	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	チーズハンバーグ かぼちゃの甘煮 里芋のみそ汁 (里芋、油揚げ、わかめ) ピーチヨーグルト		スタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、ニラ) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、魚肉ソーセージ、チーズ) わかめスープ (わかめ、コーン、長ねぎ) オレンジ	お弁当の日♡ 		
午後おやつ	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー：503kcal脂質：16.3g たんばく質：15.9g塩分：1.7g		◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：563kcal脂質：19.0g たんばく質：14.0g塩分：1.5g	せんべい 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶	
日付	17日	18日	19日	20日	21日★地産地消★	22日
昼食	キーマカレー (ひき肉、玉ねぎ、人参) 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) しめじみそ汁 (しめじ、おつゆ麩、ほうれん草) グレープフルーツ	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、チーズ) ブロッコリーソテー (ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、ウインナー) チンゲン菜スープ (チンゲン菜、コーン、大根) ゼリー	ねばねば冷やしうどん (納豆、オクラ、のり) シューマイ キャベツ塩昆布和え (キャベツ、さつまいも、胡瓜、人参、塩昆布) バナナ	からあげ ブロッコリー中華和え (ブロッコリー、ハム、もやし) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、ニラ) ヨーグルトムース風	麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) 春雨ナムル (春雨、チンゲン菜、ハム) とうもろこし すいか	
午後おやつ	◎ごまちゃんすこう 麦茶 エネルギー：527kcal脂質：18.9g たんばく質：16.5g塩分：1.7g	おからの実クッキー 麦茶 エネルギー：580kcal脂質：20.1g たんばく質：16.3g塩分：1.9g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：522kcal脂質：13.0g たんばく質：21.0g塩分：1.9g	◎マシュマロサンド 麦茶 エネルギー：553kcal脂質：20.1g たんばく質：20.5g塩分：1.6g	たい焼き 牛乳 エネルギー：594kcal脂質：15.2g たんばく質：22.1g塩分：1.5g	
日付	24日	25日	26日★地産地消★	27日	28日	29日
昼食	さわらの味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 (切干大根、高野豆腐、人参、ほうれん草) えのきのみそ汁 (えのき、長ねぎ、玉ねぎ) グレープフルーツ	豚肉と厚揚げのおろし煮 (豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、大根、ニラ) マカロニサラダ (ハム、コーン、胡瓜) みそ汁 (里芋、ほうれん草、人参) オレンジ	すき焼き風煮 (豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ) 胡瓜とツナのサラダ (胡瓜、ツナ、キャベツ、コーン) コロコロスープ (じゃが芋、人参、玉ねぎ) すいか	自然探検♪ お弁当♡ 	おばけの天ぷら (さつまいも、ちくわ、かぼちゃ) 納豆 貝沢山汁 (大根、人参、里芋、油揚げ、小松菜、長ねぎ、高野豆腐) 梨	
午後おやつ	◎野菜クッキー 牛乳 エネルギー：547kcal脂質：20.2g たんばく質：21.6g塩分：1.7g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：515kcal脂質：21.1g たんばく質：15.9g塩分：1.5g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー：539kcal脂質：27.1g たんばく質：16.1g塩分：1.4g	◎さつまいも蒸しパン 牛乳	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：508kcal脂質：14.9g たんばく質：18.1g塩分：1.4g	
日付	31日		今月の絵本メニュー			
昼食	ナスと豚肉の味噌炒め (豚肉、ナス、人参、玉ねぎ) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、胡瓜、人参、チーズ) みそ汁 (わかめ、長ねぎ、油揚げ) フルーチェ		おばけのてんぷら(ぶどう組リクエスト♪) うさこが天ぷらを作っていると、おいしそうに匂いに誘われて、おばけがこっそりやってきます。おばけは天ぷらをつまみ食いますが、うっかり自分まで天ぷらにされそうになっておおあわて。最後は無事に逃げ出し、思わず笑ってしまうお話です♪			ごはんいらない日 7日、19日、28日 未満児は毎日主食提供です
午後おやつ	せんべい ビルクル エネルギー：514kcal脂質：20.8g たんばく質：13.8g塩分：1.9g					

3歳未満児…エネルギー 457 kcal (467) たんぱく質 15.4g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.4g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 533kcal (574) たんぱく質 18.7g(24.4) 脂質 18.1g(15.9) 塩分 1.7g(1.5)
※ () 内は給食基準量です 栄養価はあくまでも目安です

※都合により一部変更する場合があります。