



令和8年8月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付						1日
昼食	◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 7日、18日、26日					鶏肉のカレー炒め (鶏肉、玉ねぎ) もやしときゅうりのサラダ (もやし、きゅうり、人参) みそ汁 (油揚げ、切干大根、わかめ) フルーツ
午後おやつ						せんべい ビルクル エネルギー: 465kcal 脂質: 11.0g たんぱく質: 19.5g 塩分: 1.5g
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	肉団子の酢豚風 (肉団子、玉ねぎ、ピーマン) 春雨の中華和え (春雨、ほうれん草、人参) わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) すいか	赤魚の煮つけ ピーマンソテー (ピーマン、豚挽肉、玉ねぎ、人参) ピーマン 根菜汁 (大根、ごぼう、人参) グレープフルーツ	ポークカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) キャベツのツナマヨ和え (ツナ、キャベツ、コーン) 手作りのゼリー	チキンデミグラス煮 (鶏肉、玉ねぎ) ブロッコリーコーン炒め (ブロッコリー、白菜、コーン) コロコロスープ (ウインナー、じゃがいも、人参) バナナ	焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) すまし汁 (わかめ、鮎、白菜) 手作りのゼリー	ミートボールの和風あんかけ 小松菜ののり和え (ツナ、小松菜、大根) みそ汁 (わかめ、しめじ、油揚げ) フルーツ
午後おやつ	ビスケット 牛乳 エネルギー: 555kcal 脂質: 14.9g たんぱく質: 17.1g 塩分: 2.4g	◎きなことトースト 牛乳 エネルギー: 481kcal 脂質: 13.6g たんぱく質: 20.5g 塩分: 1.7g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー: 531kcal 脂質: 18.2g たんぱく質: 13.3g 塩分: 1.5g	◎かぼちゃマフィン 麦茶 エネルギー: 533kcal 脂質: 16.4g たんぱく質: 18.0g 塩分: 2.2g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー: 529kcal 脂質: 11.0g たんぱく質: 12.4g 塩分: 3.8g	せんべい ジョア エネルギー: 512kcal 脂質: 10.6g たんぱく質: 20.2g 塩分: 2.0g
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	チーズハンバーグ (ハンバーグ、ブロッコリー) 茹でとうもろこし みそ汁 (わかめ、里芋、油揚げ) すいか		豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ、ほうれん草、人参) オレンジ	お弁当	お弁当	お弁当
午後おやつ	◎お昼ラスク 牛乳 エネルギー: 544kcal 脂質: 77.6g たんぱく質: 18.1g 塩分: 1.9g		ウエハース 牛乳 エネルギー: 461kcal 脂質: 15.5g たんぱく質: 16.1g 塩分: 1.3g	雪の信 りんごやさしいジュース エネルギー: 55kcal 脂質: 0.1g たんぱく質: 0.2g 塩分: 0.1g	星たべよ りんごジュース エネルギー: 78kcal 脂質: 1.3g たんぱく質: 0.2g 塩分: 0.1g	ビスケット ビルクル エネルギー: 644kcal 脂質: 0.6g たんぱく質: 1.2g 塩分: 0.1g
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	キーマカレー (豚挽肉、玉ねぎ、人参) 切干大根のケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) ゼリー	ねばねば冷やしうどん (うどん、納豆、きゅうり、おくら、揚げ玉) シューマイ バナナ	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参) 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) コンソメスープ (ウインナー、玉ねぎ、人参、にら) すいか	鶏の竜田揚げ 竹輪と小松菜のごま和え (ちくわ、小松菜、大根、人参) みそ汁 (なす、油揚げ、玉ねぎ) フルーチェ	マーボーナス (豚挽肉、なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、にら) 春雨のナムル (春雨、チンゲン菜、人参) コンソメスープ (キャベツ、しめじ、コーン) バナナ	照り焼きハンバーグ わかめのさっぱり和え (わかめ、白菜、コーン) みそ汁 (小松菜、里芋、油揚げ) フルーツ
午後おやつ	◎ごまちゃんすこう 麦茶 エネルギー: 537kcal 脂質: 18.9g たんぱく質: 14.0g 塩分: 1.2g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー: 453kcal 脂質: 10.4g たんぱく質: 15.3g 塩分: 1.7g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー: 505kcal 脂質: 15.7g たんぱく質: 19.0g 塩分: 2.6g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 530kcal 脂質: 18.4g たんぱく質: 18.3g 塩分: 1.9g	おからかりんとう 麦茶 エネルギー: 570kcal 脂質: 20.3g たんぱく質: 14.6g 塩分: 1.3g	せんべい ビルクル エネルギー: 433kcal 脂質: 9.4g たんぱく質: 13.6g 塩分: 2.2g
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	さわらのみそマヨ焼き (さわら、ブロッコリー) 高野豆腐と切干大根の煮物 (高野豆腐、切干大根、人参、ほうれん草) すまし汁 (蒲鉾、しいたけ、玉ねぎ) フルーチェ	ふりかけ 豚肉と厚揚げのおろし煮 (厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、大根、にら) 人参しりしり (人参、ツナ) みそ汁 (わかめ、じゃがいも、豆腐) すいか	★お楽しみクッキング★ ピザトースト (食パン、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン) 照り焼きチキン マカロニサラダ (マカロニ、コーン、きゅうり) コンソメスープ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) バナナ	春巻き ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、人参) わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、ねぎ) 手作りのゼリー	バーベキューチキン ばくばくきゅうり やさいスープ (キャベツ、大根、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ピーマン) オレンジ	とり豆腐 (豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、ほうれん草) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参、ツナ) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、油揚げ) フルーツ
午後おやつ	◎野菜クッキー 麦茶 エネルギー: 503kcal 脂質: 16.3g たんぱく質: 19.0g 塩分: 1.9g	◎豆腐ドーナッツ 牛乳 エネルギー: 535kcal 脂質: 17.9g たんぱく質: 19.8g 塩分: 1.5g	◎プリン エネルギー: 469kcal 脂質: 20.3g たんぱく質: 20.2g 塩分: 2.6g	ガリガリ君 エネルギー: 445kcal 脂質: 9.1g たんぱく質: 8.8g 塩分: 1.8g	◎いちごスコーン 牛乳 エネルギー: 505kcal 脂質: 16.2g たんぱく質: 16.3g 塩分: 1.9g	せんべい ビルクル エネルギー: 407kcal 脂質: 9.2g たんぱく質: 13.1g 塩分: 1.4g
日付	31日					
昼食	餃子 かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) 中華スープ (えのき、もやし、ほうれん草) ジャムヨーグルト (ヨーグルト、いちごジャム)					
午後おやつ	ぼたぼた焼き ジョア エネルギー: 462kcal 脂質: 9.9g たんぱく質: 13.7g 塩分: 1.0g					

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46k) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給食栄養目標値です。栄養価にはばらつきがあります。

※給食により一部変更する場合があります。