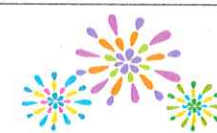
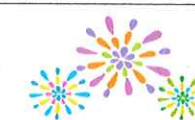


令和8年8月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付								1日
午前おやつ	③…手作りおやつ							りんごどやさいジュース
昼食								ごはん 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: 407kcal 脂質: 8.7g たんぱく質: 15.0g 塩分: 1.4g
日付	3日	4日	5日	6日	7日			8日
午前おやつ	ぶどうジュース	ビスケット 麦茶	星たべよ 牛乳	ヨーグルト	ジョア			ぶどうジュース
昼食	ごはん 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	ごはん 赤魚の煮つけ ビーフンソテー (ビーフン、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	ごはん 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) 手作りゼリー	ごはん 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) 手作りゼリー			ごはん 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: 470kcal 脂質: 11.4g たんぱく質: 13.1g 塩分: 2.0g	⑤きなこトースト 牛乳 エネルギー: 381kcal 脂質: 11.4g たんぱく質: 16.2g 塩分: 1.3g	⑥フライドポテト 麦茶 エネルギー: 470kcal 脂質: 18.1g たんぱく質: 13.4g 塩分: 1.3g	⑦かぼちゃマフィン 麦茶 エネルギー: 474kcal 脂質: 14.0g たんぱく質: 16.4g 塩分: 2.0g	⑧たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー: 481kcal 脂質: 8.8g たんぱく質: 13.6g 塩分: 3.1g			せんべい ジョア エネルギー: 447kcal 脂質: 8.6g たんぱく質: 16.1g 塩分: 1.7g
日付	10日	11日	12日	13日	14日			15日
午前おやつ	りんごどやさいジュース		クラッカー 麦茶	ぶどうジュース	やさいジュース			味しらべ 麦茶
昼食	ごはん 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		ごはん 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	⑩お餅ラスク 牛乳 エネルギー: 442kcal 脂質: 42.8g たんぱく質: 12.6g 塩分: 1.5g		ウエハース 牛乳 エネルギー: 373kcal 脂質: 14.2g たんぱく質: 13.1g 塩分: 1.1g	雪の宿 りんごどやさいジュース エネルギー: 108kcal 脂質: 0.2g たんぱく質: 0.3g 塩分: 0.1g	星たべよ りんごジュース エネルギー: 125kcal 脂質: 1.1g 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: 66kcal 脂質: 0.7g 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
午前おやつ	ジョア	ビスコ 牛乳	ヨーグルト	ビスケット 麦茶	やさいジュース			ゼリー
昼食	ごはん 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	ごはん 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 ワナタンスープ (ワナタン、玉ねぎ、人参、にら) すいか	ごはん 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	ごはん マーボナス (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			ごはん 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	⑫ごまちゃんすこう 麦茶 エネルギー: 483kcal 脂質: 15.0g たんぱく質: 14.5g 塩分: 0.9g	⑬菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー: 459kcal 脂質: 13.8g たんぱく質: 15.8g 塩分: 1.4g	⑭メロンパントースト 麦茶 エネルギー: 431kcal 脂質: 13.4g たんぱく質: 16.7g 塩分: 1.9g	⑮マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 438kcal 脂質: 15.5g たんぱく質: 14.9g 塩分: 1.7g	ぼたぼた焼き 麦茶 エネルギー: 382kcal 脂質: 11.0g たんぱく質: 9.9g 塩分: 1.0g			せんべい ビルクル エネルギー: 365kcal 脂質: 5.8g たんぱく質: 8.8g 塩分: 1.8g
午前おやつ	クラッカー 牛乳	雪の宿 麦茶	ぶどうジュース	ビスコ 牛乳	ヨーグルト			29日 ゼリー
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ビストースト (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	ごはん 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) 手作りゼリー	ごはん 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			ごはん 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	⑯野菜クッキー 麦茶 エネルギー: 455kcal 脂質: 17.0g たんぱく質: 17.8g 塩分: 1.8g	⑰豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー: 422kcal 脂質: 14.8g たんぱく質: 15.8g 塩分: 1.1g	⑱プリン エネルギー: 428kcal 脂質: 16.3g たんぱく質: 16.2g 塩分: 2.2g	ガリガリ君 エネルギー: 439kcal 脂質: 12.2g たんぱく質: 10.1g 塩分: 1.7g	⑳いちごスコーン 牛乳 エネルギー: 444kcal 脂質: 13.6g たんぱく質: 14.8g 塩分: 1.5g			せんべい ビルクル エネルギー: 350kcal 脂質: 7.2g たんぱく質: 9.7g 塩分: 1.2g
午前おやつ	ビスケット 麦茶							
昼食	ごはん 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: 407kcal 脂質: 10.2g たんぱく質: 11.7g 塩分: 0.9g							

3歳未満児: エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 19.9g (19.9) 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)
※ () 内は給食栄養士による、栄養士による給食の目安です。

※都合により一部変更する場合があります。