

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	507Kcal 545Kcal	20.2g 21.6g



8月献立表



2026年

おがやの里しもだ保育園

日曜日 曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
3	月	ごはん オニオンスープ チーズと夏野菜のオムレツ ほうれん草のソテー	米・砂糖・ 油・コーン・ バター	ベーコン・鶏卵・ チーズ・鶏挽き肉	玉葱・人参・ズッキーニ・ トマト・ほうれん草	牛乳 せんべい	麦茶 ☆冷や麦	冷や麦・ みりん		胡瓜・ 長葱・ みかん缶
4	火	ごはん ワカメのすまし汁 鰯の南蛮漬け 切干大根のサラダ	米・澱粉・ 油・砂糖・ 胡麻油	カットワカメ・ あじ	えのき豆・玉葱・人参・ ピーマン・切干大根・ 胡瓜	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖・ 小麦粉・ バター	牛乳・ 鶏卵・ ヨーグルト	
5	水	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 磯香りとえ	米・ オレンジ マーマレード・ 砂糖	油揚げ・味噌・ 鶏肉・ひじき・ 刻みのり	なめこ・生姜・にんにく・ キャベツ・人参・もやし	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆豆乳くず餅	澱粉・砂糖	豆乳・ きな粉	
6	木	中華風混ぜごはん 連花湯 棒棒鶏サラダ	米・砂糖・ 胡麻油・ コーン缶 (クリーム)・ 春雨	豚挽き肉・鶏卵・ 鶏ささみ	人参・たけのこ・ 長葱・干椎茸・玉葱・ チンゲン菜・もやし・ 胡瓜	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆かりん糖風トースト	食パン・ 黒砂糖・ 砂糖・ バター	牛乳	
7	金	冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 バナナ	中華麺・油・ 砂糖・胡麻油・ 澱粉	鶏卵・ロースハ ム・鶏挽き肉	トマト・胡瓜・もやし・ 南瓜・グリーンピース・ 生姜・バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ポリポリ小魚 ビスケット	ビスケット	牛乳・ 煮干し	
10	月	麦ごはん ポークカレー 大根とハムのマリネ ミニゼリー	米・押し麦・ じゃが芋・ 油・胡麻油・ 砂糖・ミニゼリー	豚肉・ スキムミルク・ ロースハム	人参・玉葱・にんにく・ 生姜・大根・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・ 砂糖	牛乳・ きな粉	
12	水	冷やしあんかけうどん さつま芋のバター煮 オレンジ	うどん・胡麻油・ 砂糖・みりん・ 澱粉・さつま芋・ 黒胡麻・ バター	豚肉	キャベツ・もやし・ 人参・長葱・オレンジ	牛乳 だいこんス ティック	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・ 白胡麻	かつお節・ 焼のり	
13	木	わかめごはん 南瓜の味噌汁 鰯のパン粉焼き カニカマのサラダ	米・パン粉・ バター・ 油・砂糖	炊き込みわかめ・ 味噌・さくら・ かにかま	南瓜・玉葱・にんにく・ キャベツ・胡瓜・人参	豆乳 チーズ	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・ バター	牛乳	
14	金	ごはん お麩の味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ	米・小町麩・ みりん・砂糖・ コーン缶・ 油	カットワカメ・ 味噌・鶏肉	玉葱・ブロッコリー・ 胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
17	月	ごはん オニオンスープ チーズと夏野菜のオムレツ ほうれん草のソテー	米・砂糖・ 油・コーン・ バター	ベーコン・鶏卵・ チーズ・鶏 挽き肉	玉葱・人参・ズッキーニ・ トマト・ほうれん草	牛乳 せんべい	麦茶 ☆冷や麦	冷や麦・ みりん		胡瓜・ 長葱・ みかん缶
18	火	ごはん ワカメのすまし汁 鰯の南蛮漬け 切干大根のサラダ	米・澱粉・ 油・砂糖・ 胡麻油	カットワカメ・ あじ	えのき豆・玉葱・人参・ ピーマン・切干大根・胡瓜	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖・ 小麦粉・ バター	牛乳・ 鶏卵・ ヨーグルト	
19	水	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 磯香りとえ	米・ オレンジ マーマレード・ 砂糖	油揚げ・味噌・ 鶏肉・ひじき・ 刻みのり	なめこ・生姜・にんにく・ キャベツ・人参・もやし	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆豆乳くず餅	澱粉・砂糖	豆乳・ きな粉	
20	木	中華風混ぜごはん 連花湯 棒棒鶏サラダ	米・砂糖・ 胡麻油・ コーン缶 (クリーム)・ 春雨	豚挽き肉・ 鶏卵・鶏ささみ	人参・たけのこ・ 長葱・干椎茸・玉葱・ チンゲン菜・もやし・ 胡瓜	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆かりん糖風トースト	食パン・ 黒砂糖・ 砂糖・ バター	牛乳	
21	金	冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 バナナ	中華麺・油・ 砂糖・胡麻油・ 澱粉	鶏卵・ ロースハム・ 鶏挽き肉	トマト・胡瓜・もやし・ 南瓜・グリーンピース・ 生姜・バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ポリポリ小魚 ビスケット	ビスケット	牛乳・ 煮干し	
24	月	麦ごはん ポークカレー 大根とハムのマリネ ミニゼリー	米・押し麦・ じゃが芋・ 油・胡麻油・ 砂糖・ミニゼリー	豚肉・ スキムミルク・ ロースハム	人参・玉葱・にんにく・ 生姜・大根・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・ 砂糖	牛乳・ きな粉	
25	火	ごはん 白菜の味噌汁 のり塩唐揚げ コールスローサラダ	米・澱粉・ 油・砂糖	味噌・鶏肉・ 青のり	白菜・しめじ・生姜・ キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 ☆ザクザククッキー	コーン フレーク・ 小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳	
26	水	冷やしラーメン チーズサラダ 手作りぶどうゼリー	中華麺・コーン・ 油・砂糖	豚肉・チーズ	もやし・ほうれん草・ にんにく・キャベツ・ 胡瓜・人参・ぶどう缶	牛乳 キウイ	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・ 白胡麻	かつお節・ 焼のり	
27	木	わかめごはん 南瓜の味噌汁 鰯のパン粉焼き カニカマのサラダ	米・パン粉・ バター・ 油・砂糖	炊き込みわかめ・ 味噌・さくら・ かにかま	南瓜・玉葱・にんにく・ キャベツ・胡瓜・人参	豆乳 バナナ	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・ バター	牛乳	
28	金	ごはん お麩の味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ	米・小町麩・ みりん・砂糖・ コーン・ 油	カットワカメ・ 味噌・鶏肉	玉葱・ブロッコリー・ 胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
31	月	うどんの肉味噌ソース 粉ふき芋 ミニゼリー	うどん・胡麻油・ 油・砂糖・ 澱粉・じゃが芋・ ミニゼリー	豚挽き肉・ 味噌・青のり	生姜・長葱・ 胡瓜・もやし	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆お好み焼き	小麦粉・ 油	牛乳・ 豚肉・ 鶏卵・ 青のり・ かつお節	キャベツ

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。