



令和8年8月分献立表



いろは保育園

日付			曜日	献立名			主な食品群		
				1,2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15		土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜のもみ漬け 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉,かつお節	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,きゅうり
3	17		月	グレープゼリー	胚芽米 高野豆腐とひじきの含め煮 切り干しサラダ みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	凍り豆腐,ツナ缶,かつお節,牛乳,みそ	胚芽米,油,砂糖,片栗粉,食パン	ひじき,にんじん,干しいたけ,切干しだいこん,きゅうり,かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ
4	26		火・水	4日りんご果汁 全粒粉クラッカー 26日牛乳 お子様せんべい	胚芽米 かじきの唐揚げ葱ソース 納豆和え みそ汁 	4日 ヨーグルト 源氏パイ 26日フルーツポンチ	かじき,納豆,かつお節,みそ 4日 ヨーグルト 26日牛乳	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,じゃがいも	ねぎ,もやし,オクラ,えのき 4日りんご果汁 26日白桃缶,みかん缶,なし
5	19		水	牛乳 がんばれ野菜家族	カレーうどん ほうれん草のおかか和え トマト	すいか アンパンマンソフトせんべい	牛乳,ぶた肉,かつお節	干しうどん,砂糖,片栗粉,胚芽米,油	たまねぎ,にんじん,こまつな,ほうれんそう,もやし,トマト,すいか
6	20		木	ヨーグルト	丸パン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のツナ和え 野菜スープ	グレープゼリー 全粒粉クラッカー 揚げせん(塩味) (1,2歳児お子様せんべい)	ヨーグルト,とり肉,ツナ缶,かつお節	丸パン,油,じゃがいも,胚芽米	こまつな,にんじん,たまねぎ
7	21		金	牛乳 お子様せんべい	胚芽米 生揚げの煮物 胡瓜とみかんの甘酢和え すまし汁	麦茶 ゆでとうもろこし	牛乳,生揚げ,とり肉,かつお節	胚芽米,砂糖,片栗粉,焼きふ	にんじん,きゅうり,みかん缶,えのき,ねぎ,とうもろこし
8	22		土	バナナ	にゅうめん トマト 麦茶	麦茶 ゆかりむすび	とり肉,かつお節,ヨーグルト	そうめん,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,トマト
10	24		月	りんご果汁 全粒粉クラッカー	胚芽米 肉そぼろ もやしのサラダ みそ汁	牛乳 ライスコロッケ	ぶた肉,とり肉,油揚げ,かつお節,牛乳,ツナ缶,わかめ,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,小麦粉,パン粉	りんご果汁,たまねぎ,しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ
	25		火	グレープゼリー	胚芽米 ほっけの塩焼き キャベツと胡瓜の塩昆布和え みそ汁	気になる野菜(白ぶどう) スティックチーズ 星たべよ	ほっけ,塩昆布,かつお節,チーズ,ぶた肉,みそ	胚芽米,砂糖	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,なす,ねぎ
12	18		水・火	12日牛乳 お子様せんべい 18日りんご果汁 全粒粉クラッカー	スタミナ丼 ほうれん草の和え物 みそ汁	12日フルーツポンチ 18日お誕生日会メニュー	牛乳,ぶた肉,かつお節,みそ 18日豆乳,ゼラチン	胚芽米,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが,ほうれんそう,だいこん,えのき,ねぎ,みかん缶,白桃缶 12日なし 18日りんご果汁
13	27		木	牛乳 がんばれ野菜家族	胚芽米 なすとピーマンのみそ炒め キャベツとわかめの酢の物 卵トマトスープ	冷やしうどん	牛乳,ぶた肉,卵,のり,かつお節,ヨーグルト,わかめ,みそ	胚芽米,油,砂糖,干しうどん	なす,ピーマン,たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,トマト,オクラ
14	28		金	ヨーグルト	胚芽米 茄子カレー 胡瓜とコーンのサラダ 麦茶	とうがんゼリー	ヨーグルト,ぶた肉,ミルク,ゼラチン,かつお節	胚芽米,油,砂糖	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,きゅうり,コーン缶,とうがん
	29		土	バナナ	焼きそば スティック胡瓜 麦茶	麦茶 のりむすび	ぶた肉,あおのり,のり	中華めん,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり
	31		月	牛乳 お子様せんべい	胚芽米 豆腐のそぼろとじ コールスロー すまし汁	麦茶 ピーマンふりかけご飯	牛乳,豆腐,ぶた肉,かつお節	胚芽米,油,片栗粉,砂糖,焼きふ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン缶,ねぎ,ピーマン

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

お誕生日会メニュー ☆ 豆乳ババロア ☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal)	458	473
たんばく質(g)	19.6	20.2

1日の食塩目標量
1・2歳児 3.25 g 未満
3歳児以上 4.25 g 未満

★おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギーKcal	たんばく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギーKcal	たんばく質(g)	食塩相当量(g)
433	20.0	1.3	471	24.9	1.6