

令和8年 8月 献立表

豊山町立青山保育園(3才未満児)

社会福祉法人 樟樓会

3才未満児

3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(土)	牛乳(午前)	豚丼,切干大根サラダ,味噌汁(豆腐、わかめ)	市販菓子(ソフトドーナツ),牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,系こんにゃく,砂糖,ソフトドーナツ	たまねぎ,にんじん,いんげん,切り干しだいこん,きゅうり	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,酢,米みそ(淡色辛みそ)	441kcal 18.3g 16.5g 1.2g	538kcal 20.9g 18.3g 1.6g
3(月)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,鮭の塩焼き,じゃが芋のカレーきんぴら,味噌汁(厚揚げ、たまねぎ)	ウインナー蒸しパン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),さけ 30g,さけ 40g,さけ 70g,豚こま切れ,厚揚げ(長方形),調製豆乳,ウインナー,とろけるチーズ	金芽米,ロウカット玄米,じゃがいも,砂糖,油,小麦粉	にんじん,いんげん,たまねぎ,コーン缶	料理酒,食塩,しょうゆ(濃口),みりん,カレー粉,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー	475kcal 23.1g 14.5g 1.3g	587kcal 27.0g 19.5g 1.7g
4(火)	牛乳	ごはん,豚肉の青炒肉絲,チンゲン菜のナムル,中華スープ(豆腐、えのき)	セサミクッキー,牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま,小麦粉,バター	たまねぎ,ピーマン,赤パプリカ,たけのこ(ゆで),チンゲンサイ,もやし,にんじん,えのきたけ	しょうゆ(濃口),オイスターソース,料理酒,水,鶏ガラスープの素	506kcal 18.3g 22.3g 1.2g	597kcal 20.2g 25.5g 1.5g
5(水)	Fe牛乳(午前)	冷やしきつねうどん,さつま芋のレモン煮,バナナ	おかかおにぎり,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),油揚げ(手揚げ),かまぼこ,鶏ささ身,カットわかめ,糸カツオ	ゆでうどん,砂糖,さつまいも,金芽米,ごま	干しいたけ,にんじん,レモン果汁,バナナ	しょうゆ(濃口),みりん,かつお・昆布だし汁,水	421kcal 17.6g 4.9g 1.4g	521kcal 19.8g 5.9g 1.8g
6(木)	Fe牛乳(午前)	ツナ入りカレー,切干大根とわかめサラダ,みかん缶	原宿ドッグミニ,牛乳	牛乳(Fe),ツナ水煮缶,牛乳,カットわかめ	金芽米,じゃがいも,油,砂糖,原宿ドッグミニ(コアバナFe 日冷)	たまねぎ,にんじん,切り干しだいこん,コーン缶,みかん缶	カレールウ,水,酢,しょうゆ(濃口)	411kcal 14.3g 12.2g 1.4g	526kcal 15.7g 17.1g 1.9g
7(金)	Fe牛乳(午前)	なす豚丼,きゅうりとツナの和え物,味噌汁(オクラ、玉ねぎ),すいか	スイートポテト,牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,ツナ水煮缶,調製豆乳,牛乳	金芽米,砂糖,油,ごま,ごま油,さつまいも,バター	なす,にんじん,こまつな,きゅうり,もやし,オクラ,たまねぎ,すいか	しょうゆ(濃口),料理酒,みりん,鶏ガラスープの素,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	453kcal 18.2g 14.2g 1.2g	554kcal 20.6g 18.5g 1.6g
8(土)	牛乳(午前)	チキンライス,キャベツのサラダ,コンソメスープ(玉ねぎ、人参)	市販菓子(源氏パイ),ブルーン,牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ	金芽米,バター,砂糖,油,源氏パイ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン缶,ブルーン(乾)	ケチャップ,コンソメ,酢,食塩,水	423kcal 17.4g 15.4g 1.0g	516kcal 19.4g 17.8g 1.3g
10(月)	牛乳(午前)	ごはん,ポークチャップ,粉ふき芋,野菜スープ	きな粉スナツ麩,牛乳	牛乳,豚こま切れ,きな粉	金芽米,片栗粉,油,砂糖,じゃがいも,おつゆ麩,バター	たまねぎ,ピーマン,にんじん	食塩,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,パセリ粉,水	445kcal 18.5g 17.5g 1.1g	510kcal 20.5g 18.5g 1.3g
12(水)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,さばのごま味噌焼きぐる煮(高知県),鶏肉と野菜のすまし汁	芋けんぴ(高知県),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),さば 30g,さば 40g,さば 70g,厚揚げ(長方形),鶏ももこま切れ	金芽米,ロウカット玄米,ごま,系こんにゃく,砂糖,さつまいも,油	だいこん,ごぼう,にんじん,こまつな,えのきたけ	米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩,水	418kcal 18.9g 13.1g 1.2g	501kcal 21.0g 17.0g 1.5g
13(木)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のアングレーズ,かぼちゃのサラダ(レーズン入り),コンソメスープ,オレンジ	メロンパン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,調製豆乳,卵	金芽米,片栗粉,油,砂糖,パン粉,バター,ホットケーキミックス,無塩バター,グラニュー糖	しょうが,かぼちゃ,きゅうり,干しぶどう,クリームコーン缶,たまねぎ,オレンジ	しょうゆ(濃口),ウスターソース,鶏ガラスープの素,食塩,水,コンソメ	501kcal 21.3g 12.7g 1.2g	628kcal 25.0g 17.0g 1.6g
14(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のマヨ焼き,キャベツとコーンのソテー,コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)	パウンドケーキ(レーズン),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,ベーズコン,調製豆乳,卵	金芽米,片栗粉,マヨネーズ,油,小麦粉,砂糖,無塩バター	キャベツ,コーン缶,ピーマン,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,干しぶどう	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,食塩,コンソメ,水,パセリ粉,ベーキングパウダー	447kcal 19.6g 11.7g 1.1g	550kcal 22.7g 15.7g 1.5g
15(土)	牛乳(午前)	高野豆腐とツナのそぼろ丼,ひじきとじゃがいもの煮物,味噌汁(麩、わかめ)	市販菓子(マリービスケット),ブルーン,牛乳	牛乳,凍り豆腐,ツナ油漬缶,ひじき,カットわかめ	金芽米,砂糖,じゃがいも,油,おつゆ麩,マリービスケット	たまねぎ,にんじん,いんげん,ブルーン(乾)	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,米みそ(淡色辛みそ)	392kcal 15.1g 13.0g 1.4g	452kcal 16.0g 12.6g 1.9g
17(月)	牛乳(午前)	ビビンバ,春雨サラダ(カニカマ),中華スープ(わかめ)	いちごジャム蒸しパン,牛乳	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,かにかまぼこ,カットわかめ,調製豆乳	金芽米,ごま,ごま油,砂糖,はるさめ,小麦粉,油,いちごジャム	ほうれんそう,にんじん,切り干しだいこん,きゅうり,えのきたけ	しょうゆ(濃口),鶏ガラスープの素,食塩,酢,水,ベーキングパウダー	501kcal 17.5g 19.0g 1.6g	589kcal 19.1g 20.7g 2.1g
18(火)	牛乳	ごはん,鶏肉の甘酢しょう油焼き,白菜の煮浸し,かきたま汁(ほうれん草、しめじ)	豆腐入り白パン,牛乳	牛乳,鶏もも肉,油揚げ(手揚げ),卵,絹ごし豆腐	金芽米,片栗粉,油,砂糖,ホットケーキミックス,いちごジャム	はくさい,にんじん,ほうれんそう,しめじ	料理酒,酢,しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩	444kcal 21.7g 13.9g 1.0g	508kcal 25.1g 13.5g 1.3g
19(水)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,カレイのカレーしょう油焼き,ひじきと高野豆腐の煮物,味噌汁(大根、わかめ),バナナ	ゆでとうもろこし,市販菓子(ビスコ),牛乳	牛乳(Fe),かれい 40g,かれい 30g,かれい 70g,ひじき,凍り豆腐,鶏ももこま切れ,カットわかめ,牛乳	金芽米,ロウカット玄米,ごま油,砂糖,ビスコ	にんじん,いんげん,だいこん,バナナ,とうもろこし	カレー粉,しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),食塩	395kcal 20.4g 8.4g 1.2g	478kcal 23.3g 10.3g 1.6g
20(木)	牛乳(午前)	ごはん,豚肉の照りマヨ焼き,チーズ入り納豆和え,味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	きな粉ビスコッティー,牛乳	牛乳,豚こま切れ,挽きわり納豆,チーズ,油揚げ(手揚げ),きな粉,調製豆乳	金芽米,マヨネーズ,小麦粉,砂糖	ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ,青ねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー	510kcal 24.0g 22.1g 1.1g	602kcal 28.4g 25.2g 1.4g
21(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,チキン・シュニッツェル(オーストラリア),オレンジサラダ,コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ),カップヨーグルト	ミートパイ(オーストラリア),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,カップヨーグルト(70g),豚ひき肉	金芽米,小麦粉,パン粉,油,砂糖,パイ皮	キャベツ,きゅうり,みかん缶,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん	食塩,ケチャップ,酢,水,コンソメ,パセリ粉	506kcal 23.8g 15.3g 1.4g	615kcal 27.3g 20.7g 1.8g
22(土)	牛乳(午前)	きんぴら丼,小松菜の昆布和え,味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	市販菓子(ワッフル),牛乳	牛乳,豚こま切れ,塩こんぶ,油揚げ(手揚げ)	金芽米,系こんにゃく,ごま,砂糖,油,片栗粉,ワッフル	ごぼう,にんじん,こまつな,もやし,たまねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	452kcal 17.8g 17.1g 1.1g	552kcal 20.1g 18.5g 1.4g
24(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん,さわらの味噌マヨ焼き,白菜のおかか和え,すまし汁(麩、しめじ)	かぼちゃマフィン,牛乳	牛乳(Fe),さわら 40g,さわら 30g,さわら 70g,かつお節,調製豆乳,牛乳	金芽米,マヨネーズ,パン粉,おつゆ麩,無塩バター,砂糖,小麦粉	はくさい,ほうれんそう,にんじん,しめじ,たまねぎ,かぼちゃ	料理酒,米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩,ベーキングパウダー	423kcal 17.9g 12.4g 1.0g	507kcal 19.6g 15.7g 1.3g
25(火)	牛乳(午前)	ロールパン,ポークシチュー,キャベツとツナのサラダ,バナナ	Fe牛乳(午後),ほうれん草入りポテト	牛乳,豚こま切れ,ツナ水煮缶,牛乳(Fe),とろけるチーズ	ロールパン,じゃがいも,油,砂糖,片栗粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,キャベツ,バナナ,ほうれんそう	ビーフシチュールー,ケチャップ,ウスターソース,水,酢,しょうゆ(濃口),食塩	427kcal 18.9g 18.7g 1.5g	554kcal 22.9g 22.3g 2.2g
26(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のから揚げ(味噌風味),カラフル納豆,すまし汁(ほうれん草、人参)	りんごゼリー(アガー),ぱりんこ(1枚),牛乳	牛乳(Fe),鶏もも肉,挽きわり納豆,牛乳	金芽米,片栗粉,油,砂糖	きゅうり,にんじん,コーン缶,ほうれんそう,たまねぎ,りんご飲料・果汁100%	料理酒,米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩,水,アガー,ぱりんこ	439kcal 20.2g 14.1g 1.0g	525kcal 23.4g 17.8g 1.2g
27(木)	牛乳(午前)	ミートスパゲッティ,ブロッコリーサラダ,コンソメスープ(大根),カップヨーグルト(いちご)	ココアケーキ,牛乳	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,ロースハム,ヨーグルトいちご味(牧場の朝),調製豆乳	スパゲッティ,油,砂糖,小麦粉,粉糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト,ブロッコリー,きゅうり,だいこん	水,ケチャップ,食塩,コンソメ,酢,パセリ粉,ベーキングパウダー,ココア(ピュアココア)	519kcal 21.9g 21.2g 1.2g	621kcal 25.1g 23.6g 1.6g
28(金)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,鶏肉の照り焼き,オクラのツナ和え,味噌汁(さつま芋、しめじ)	ちんすこう,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,ツナ水煮缶	金芽米,ロウカット玄米,砂糖,油,さつまいも,小麦粉	オクラ,にんじん,しめじ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),食塩	407kcal 19.3g 9.5g 1.1g	493kcal 22.1g 12.4g 1.4g
29(土)	牛乳(午前)	マーボー丼,きゅうりともやしのナムル,わかめスープ	市販菓子(チーズ蒸しケーキ),牛乳	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,ごま油,砂糖,片栗粉,ごま	たまねぎ,たけのこ(ゆで),にんじん,ピーマン,しょうが,きゅうり,もやし,はくさい	水,鶏ガラスープの素,しょうゆ(濃口),米みそ(淡色辛みそ),ケチャップ,チーズ蒸しケーキ ミニ ヤマザキ	438kcal 17.2g 17.1g 1.5g	536kcal 19.3g 19.5g 1.9g
31(月)	Fe牛乳(午前)	焼きうどん,彩り和え(きゅうり),バイン缶	鮭ひじきおにぎり,すまし汁(豆腐、しめじ),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,あおのり,さけ,ひじき,木綿豆腐,カットわかめ	ゆでうどん,油,砂糖,ごま油,金芽米	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,きゅうり,バイン缶,しめじ	焼きそばソース,食塩,しょうゆ(濃口),鶏ガラスープの素,だし汁,しょうゆ(薄口),みりん	377kcal 17.9g 9.1g 1.5g	458kcal 20.3g 11.9g 2.0g

月平均成分値(3才未満児)

エネルギー 447kcal

たんぱく質 19.2g

脂質 14.6g

食塩相当量 1.2g

月平均成分値(3才以上児)

エネルギー 541kcal

たんぱく質 21.8g

脂質 17.4g

食塩相当量 1.6g