



# 8月 献立表



令和8年

境川幼稚園

| 日 曜  | 献立名                                                        |                             | あか                       | きいろ                                                | みどり                                                                   | その他                                               |
|------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|      | 昼食                                                         | おやつ                         | 体をつくる<br>血や肉になる          | 力や体温のもとになる                                         | 体の調子を整える                                                              |                                                   |
| 3 月  | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のマヨ醤油炒め<br>キャベツの海苔和え バイナッブル                    | 水ようかん<br>牛乳                 | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>牛乳         | 米 油 ノンエッグマヨネーズ<br>水ようかんの素                          | 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布<br>玉ねぎ グリンピース キャベツ<br>人参 小松菜 焼きのり<br>バイナッブル           | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ                                 |
| 4 火  | ご飯 そうめん汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>大根の梅和え ジョア                         | ゼリー(青りんご味)<br>ウエハース         | かつお節 焼き竹輪 ジョア            | 米 そうめん 薄力粉<br>片栗粉 油 砂糖<br>青りんごゼリーの素<br>ウエハース       | 干しいたけ 人参 オクラ 昆布<br>青のり 大根 きゅうり ねりうめ                                   | 水 塩 こいくちしょうゆ                                      |
| 5 水  | ご飯 コンソメスープ<br>ポテトと玉子のチーズ焼き<br>人参ドレッシングサラダ パナナ              | ゆでとうもろこし<br>せんべい            | 鶏卵 チーズ                   | 米 じゃが芋 せんべい                                        | 白菜 玉ねぎ えのき茸 バセリ<br>もやし 人参 テンゲン菜 パナナ<br>とうもろこし                         | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>人参ドレッシング              |
| 6 木  | ご飯 味噌汁<br>蒸し肉団子のしめじソースがけ<br>春雨ときゅうりの和え物<br>グレープフルーツ        | 蒸し大学芋<br>牛乳                 | 味噌 鶏肉 木綿豆腐<br>牛乳         | 米 小切麩 片栗粉 春雨<br>砂糖 ごま油 さつま芋<br>ごま                  | 干しいたけ 大根 小松菜 昆布<br>人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり<br>グレープフルーツ                        | 水 料理酒 塩<br>こいくちしょうゆ<br>チキンスープの素<br>穀物酢 みりん        |
| 7 金  | 【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯<br>冬瓜のすまし汁<br>たらのみりん焼き<br>茄子とパプリカの味噌炒め スイカ | りんごジャム蒸しパン<br>牛乳            | たら 味噌 牛乳                 | 米 砂糖 油 薄力粉                                         | コーン 塩昆布 干しいたけ<br>とうがん テンゲン菜 万能ねぎ<br>昆布 しょうが なす 玉ねぎ<br>パプリカ すいか りんごソース | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>みりん<br>ベーキングパウダー                  |
| 10 月 | ご飯 味噌汁<br>車麩のチャンプルー<br>キャベツの塩こうじドレッシング和え<br>バイナッブル         | ショートブレッド<br>牛乳              | 味噌 豚肉 干しえび<br>かつお節 牛乳    | 米 車麩 油 砂糖<br>塩こうじ 薄力粉 上新粉<br>無塩バター                 | 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布<br>玉ねぎ 人参 キャベツ<br>バイナッブル                              | 水 万能つゆ みりん<br>穀物酢 塩                               |
| 12 水 | ケチャップライス コーンスープ<br>マカロニサラダ オレンジ                            | ヨーグルト<br>ウエハース              | 鶏肉 ヨーグルト<br>スキムミルク       | 米 無塩バター マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>ウエハース             | 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン<br>きゅうり オレンジ                                        | 水 トマトケチャップ 塩<br>チキンスープの素<br>シチューフレーク              |
| 13 木 | 豚丼 味噌汁<br>白菜のごま和え チーズ                                      | ジャムサンドクラッカー<br>牛乳           | 豚肉 高野豆腐 味噌<br>チーズ 牛乳     | 米 油 さつま芋 砂糖<br>ごま いちごジャム<br>クラッカー                  | 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ<br>小松菜 昆布 白菜 人参                                        | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ                          |
| 14 金 | ご飯<br>チキンカレー<br>切干大根サラダ グレープフルーツ                           | 中華風カステラ<br>牛乳               | 鶏肉 鶏卵 牛乳                 | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>ごま油 無塩バター 薄力粉                       | 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン<br>グレープフルーツ                                           | 水 カレールウ<br>こいくちしょうゆ<br>ベーキングパウダー                  |
| 17 月 | ご飯 コンソメスープ<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>フレンチサラダ チーズ                  | のり塩ポップコーン<br>牛乳             | 鶏肉 チーズ 牛乳                | 米 ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク 油 砂糖<br>ポップコーン             | キャベツ 玉ねぎ バセリ 大根<br>人参 コーン 青のり                                         | 水 チキンスープの素 塩<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>穀物酢               |
| 18 火 | ご飯 味噌汁<br>まぐろフライ<br>もやしの和風ドレッシング和え<br>グレープフルーツ             | フルーツパン<br>牛乳                | 油揚げ 味噌 まぐろフライ<br>クリーム 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖<br>ごま油 ごま フルーツパン                        | 干しいたけ テンゲン菜 万能ねぎ<br>昆布 もやし きゅうり 人参<br>グレープフルーツ                        | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース 穀物酢<br>こいくちしょうゆ               |
| 19 水 | ご飯 味噌汁<br>ハンバーグ<br>なめたけ和え バイナッブル                           | ゼリー(グレープフルーツ<br>味)<br>ウエハース | 味噌 豚肉 木綿豆腐               | 米 パン粉 片栗粉<br>グレープフルーツゼリーの素<br>ウエハース                | 干しいたけ 南瓜 長ねぎ わかめ<br>昆布 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参<br>なめ茸 バイナッブル                    | 水 塩 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ                 |
| 20 木 | 茄子と豚肉の味噌炒め丼 中華スープ<br>中華ドレッシングサラダ チーズ                       | フライドポテト<br>牛乳               | 豚肉 味噌 チーズ 牛乳             | 米 油 砂糖 ごま油<br>じゃが芋                                 | なす 玉ねぎ 人参 にんにく<br>干しいたけ もやし コーン 大根<br>きゅうり バセリ                        | 水 料理酒<br>チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 穀物酢<br>塩            |
| 21 金 | 【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁<br>ツナ入り玉子焼き<br>オクラ納豆和え パナナ              | 麩のラスク<br>牛乳                 | 味噌 鶏卵 かつおフレーク<br>納豆 牛乳   | 米 ごま さつま芋 油<br>砂糖 小切麩 無塩バター<br>グラニュー糖              | とうがん しそ 干しいたけ しめじ<br>ほうれんそう 昆布 玉ねぎ<br>グリンピース キャベツ 人参 オクラ<br>パナナ       | 水 万能つゆ 料理酒<br>こいくちしょうゆ 塩                          |
| 24 月 | 丸パン コンソメスープ<br>鶏肉の照り焼き<br>トマトドレッシングサラダ<br>グレープフルーツ         | マシュマロおこし<br>牛乳              | 鶏肉 牛乳                    | 丸パン コーンフレーク 油<br>マシュマロ                             | 南瓜 大根 テンゲン菜 キャベツ<br>ブロッコリー 人参 グレープフルーツ                                | 水 チキンスープの素 塩<br>万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ<br>トマトドレッシング |
| 25 火 | 焼きそば 中華スープ<br>ジャーマンポテト ジョア                                 | ゆかりおにぎり<br>小魚               | 豚肉 木綿豆腐 ウインナー<br>ジョア 煮干し | 蒸し中華麺 油 砂糖<br>ごま油 フライドポテト 米                        | キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>青のり えのき茸 小松菜 バセリ<br>ゆかり                           | 中濃ソース 水<br>チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩                 |
| 26 水 | ハヤシライス<br>大根のマヨサラダ<br>ゼリー(グレープフルーツ味)                       | パウンドケーキ<br>牛乳               | 豚肉 鶏卵 牛乳                 | 米 油 ノンエッグマヨネーズ<br>グレープフルーツゼリーの素<br>薄力粉 無塩バター<br>砂糖 | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ<br>大根 ほうれん草 パプリカ                                    | 水 ハヤシフレーク 塩<br>ベーキングパウダー                          |
| 27 木 | 麦ご飯<br>レバー入りドライカレー<br>キャベツサラダ フルーツポンチ                      | ぶどうゼリー<br>クラッカー             | 豚肉 豚レバー                  | 米 押し麦 油 砂糖<br>クラッカー                                | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>きゅうり 黄桃缶 バイン缶<br>ぶどうジュース アガー                      | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ<br>カレールウ 穀物酢 塩    |
| 28 金 | 鶏丼 味噌汁<br>スパゲティサラダ チーズ                                     | ピラフ<br>牛乳                   | 鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ<br>牛乳      | 米 油 じゃが芋<br>スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>無塩バター           | 玉ねぎ 人参 干しいたけ なめこ<br>昆布 コーン 小松菜 グリンピース                                 | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩<br>チキンスープの素               |
| 31 月 | ご飯 すまし汁<br>あじの香味焼き<br>キャベツの酢味噌和え オレンジ                      | コーン蒸しパン<br>牛乳               | あじ 味噌 牛乳                 | 米 小切麩 ごま油 砂糖<br>薄力粉 油                              | 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 しょうが<br>キャベツ 人参 きゅうり オレンジ<br>コーン                         | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>万能つゆ みりん<br>料理酒 穀物酢<br>ベーキングパウダー  |

## ☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

|        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|--------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 目標量 | 550             | 19.3         | 15.9      | 300           | 1.5          |
| 幼児 平均量 | 568             | 19.9         | 17.1      | 286           | 1.5          |
| 乳児 目標量 | 481             | 16.8         | 13.9      | 225           | 1.3          |
| 乳児 平均量 | 451             | 15.6         | 13.4      | 232           | 1.3          |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。