

献立表

2026年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	御飯、筑前煮、春雨サラダ、 麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／焼ふ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	508(468) 20.0(18.0) 11.1(10.4) 4.5(3.6)
04 火	食パン、冷やし中華、かぼ ちの甘煮、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、／かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	513(441) 19.3(15.8) 14.2(9.4) 5.2(4.1)
05 水	ジャンバラヤ、小松菜のご まあえ、みそ汁(大根・わか め)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／こまつな、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、ごま、／だいこん、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／クリームパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,クリームパン	620(533) 20.7(17.5) 21.0(18.5) 3.4(2.7)
06 木	御飯、みそ焼肉、きゅうりの 昆布あえ、豆腐すまし汁 (わかめ)、すいか	牛乳、／塩せんべい、／米、／ごま油、にんじん、たまねぎ、豚肉(肩ロース)、酒、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、チンゲンサイ、／きゅうり、塩こんぶ、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／すいか、／牛乳、／ゼリーフライ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ゼリーフライ	594(537) 24.4(21.3) 21.6(18.7) 2.3(1.8)
07 金	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮 物、酢の物、みそ汁(たまね ぎ・あげ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／カステラ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,カステラ	550(527) 21.0(19.2) 11.9(12.5) 5.9(5.0)
08 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	スパゲティ、ナポリタン、 コーンスローサラダ、わかめ スープ、オレンジ	麦茶(浸出液)、／塩せんべい、／スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、／キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、／たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／クッキー、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,クッキー	567(489) 14.6(12.4) 26.2(21.1) 6.3(5.0)
11 火	山の日 			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12 水	ハヤシライス、大根サラダ、 バナナ	麦茶(浸出液)、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／塩せんべい、	◎麦茶,◎ビスケット,麦茶,せんべい	492(454) 13.7(12.1) 10.3(9.7) 5.4(4.6)
13 木	御飯、コロケ、きゃべつのご ま和え、みそ汁(切干大 根)、オレンジ	麦茶(浸出液)、／塩せんべい、／米、／ミートコロケ(冷凍)、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま、／切り干しだいこん、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ビスケット、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,ビスケット	422(376) 10.0(8.7) 6.4(5.2) 3.0(2.4)
14 金	御飯、ツナカレー、キャベツ とコーンのサラダ、バナナ	麦茶(浸出液)、／ビスケット、／米、／ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／キャベツ、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／塩せんべい、	◎麦茶,◎ビスケット,麦茶,せんべい	496(458) 11.7(10.4) 13.8(12.4) 6.0(5.0)
15 土	カレーライス	麦茶(浸出液)、／塩せんべい、／米、カレー(レトルパウチ)、／麦茶(浸出液)、／揚げせんべい、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,せんべい	378(335) 6.6(5.9) 12.1(9.6) 1.3(1.1)
17 月	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじ きの炒り煮、みそ汁(なめ こ・小松菜)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、／なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,お好み焼き	562(512) 26.9(23.5) 17.1(15.3) 4.6(3.6)

献立表

2026年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	ロールパン、五目焼きそば、フロッコリーのごまあえ、かに豆腐汁、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、／フロッコリー、すりごま、しょうゆ、／木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、油、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おからドーナツ	546(437) 21.1(16.2) 22.1(14.9) 5.6(4.2)
19 水	御飯、鮭のフライ、もやしの中華風和え物、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、小麦粉、パセリ粉、パン粉、油、／もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／パピコ、／甘辛せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	493(482) 18.0(17.3) 9.3(11.6) 2.9(2.5)
20 木	御飯、マーボー豆腐、茹で野菜サラダ、はるさめスープ(チンゲン菜)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、／キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、ごま、／バナナ、／牛乳、／ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、アメリカンドッグ	614(532) 22.4(19.7) 26.3(21.4) 3.0(2.3)
21 金	親子丼、野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)、みそ汁(もやし・えのき)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、／きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、／もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	600(569) 23.6(21.4) 21.6(20.3) 5.1(4.4)
22 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
24 月	中華どんぶり、おくら煮、浸し、かにかま豆腐汁、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油、／オクラ、水、ほんだし、しょうゆ、／木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	591(525) 24.1(21.2) 18.8(16.6) 3.0(2.5)
25 火	御飯、かじきの煮つけ、キャベツとトマトのサラダ、すまし汁(えのき・ねぎ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、／キャベツ、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ、／えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ラスク	554(468) 22.2(17.2) 16.9(11.2) 3.2(2.5)
26 水	三色どんぶり、春雨サラダ、みそ汁(キャベツ、わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／はるさめ、ハム、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、いももち	568(512) 22.2(19.6) 18.5(17.5) 8.7(6.6)
27 木	御飯、酢豚、ハンバーグ、キャベツの中華スープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／キャベツ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、／バナナ、／ジョア、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、せんべい	512(492) 16.8(16.9) 9.2(10.8) 4.2(3.3)
28 金	御飯、肉じゃが(豚肉)、キャベツの磯和え、豆腐みそ汁(ほうれん草)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／木綿豆腐、ねぎ、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	548(508) 21.4(18.7) 14.1(13.7) 8.1(6.2)
29 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
31 月	御飯、鶏の唐揚げ、もやしのナムル、ポテトスープ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	570(511) 25.7(21.2) 17.4(15.1) 3.9(3.1)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

色とりどりの夏野菜が旬を迎えています。
きゅうりやトマト、とうもろこしなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。
夏野菜を上手に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。

