

献立表

2026年08月

持田保育園

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、／サブレ、／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、◎サブレ、牛乳、マカロニきな粉あえ	508(505) 20.0(18.3) 11.1(13.0) 4.5(3.8)
04 火	冷やし中華、かぼちゃの甘煮、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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	520(446) 19.3(15.8) 13.6(9.0) 5.5(4.4)
05 水	ジャンバラヤ、小松菜のごまあえ、とうがんスープ、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、／とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、中華スープ、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、シュガートースト	550(528) 18.2(16.9) 19.7(18.8) 3.8(3.3)
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、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、冷凍ゼリー、せんべい	487(497) 15.7(16.4) 10.6(12.2) 2.8(2.3)
07 金	御飯、鮭の塩焼、塩もみきゅうり、みそ汁(たまねぎ・なす)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／きゅうり、食塩、／たまねぎ、にんじん、なす、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	510(494) 23.1(20.9) 11.7(12.4) 2.3(2.1)
08 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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、 コールスローサラダ、わかめ スープ、オレンジ	牛乳、／サブレ、／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)、／スティックパン、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、スティックパン	510(540) 15.3(16.5) 19.1(21.7) 6.6(5.5)
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、コロッケ、キャベツのごま あえ、みそ汁(切干大根)、オレンジ	麦茶(浸出液)、／塩せんべい、／米、／ミートコロッケ(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(レトルトパウチ)、／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、／サブレ、／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、◎サブレ、牛乳、お好み焼き	562(548) 26.9(23.7) 17.1(17.8) 4.6(3.8)

献立表

2026年08月

持田保育園

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、カレイの竜田揚げ、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、／かれい、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、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、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	488(485) 18.2(18.4) 9.0(11.5) 2.6(2.3)
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、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、／コッペパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コッペパン(ジャム&マーガリン)	563(509) 20.9(18.8) 18.8(16.5) 3.3(2.6)
21 金	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、ポテトサラダ、かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、／卵、ねぎ、水、食塩、片栗粉、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	642(601) 21.8(19.9) 24.0(22.2) 6.0(4.8)
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、／サブレ、／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、◎サブレ、牛乳、蒸しパン	591(562) 24.1(21.4) 18.8(19.1) 3.0(2.6)
25 火	御飯、さけのマヨネーズ焼き、ほうれん草のソテー、キャベツと玉ねぎのスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ、／ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、バター、／キャベツ、たまねぎ、水、中華だしの素、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	578(487) 23.5(18.3) 19.9(13.4) 3.8(3.0)
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、ほうれん草、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、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、鶏の唐揚げ、もやしのナムル、ポテトスープ、バナナ	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、／バナナ、／アップル&キャロットジュース、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジュース、せんべい	475(460) 22.4(19.9) 7.7(9.4) 3.7(3.0)
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、ほうれん草、水、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、酢豚、ハンバーグ、キャベツの中華スープ、オレンジ	牛乳、／サブレ、／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、／オレンジ、／牛乳、／クッキー、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、クッキー	657(616) 19.8(18.0) 24.7(23.5) 4.4(3.6)

※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。

