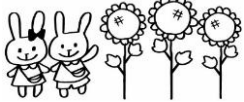




## 令和8年8月 給食献立表

朝ごはんを食べよう！



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元氣にあそぶことができません。また、1回の量があり多くたべられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



| 日  | 曜日 | 献立名                                          | 3時のおやつ           | 黄の仲間<br>(熱や力になるもの)                                     | 赤の仲間<br>(血や肉になるもの)                             | 緑の仲間<br>(体の調子を整えるもの)                                   | 朝のおやつ       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|----|----|----------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------------|-----------|
| 1  | 土  | お弁当の日                                        | 牛乳<br>せんべい       |                                                        |                                                |                                                        |             |                 |              |           |
| 3  | 月  | ご飯 キーマカレー<br>キャベツとパインのサラダ<br>果物              | ミルク<br>ポップコーン    | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉<br>バター 黒砂糖<br>ポップコーン かりんとう             | 牛肉 豚肉 牛乳<br>スキムミルク                             | 玉葱 人参 ビーマン りんご<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>パイン缶 メロン           | お茶<br>かりんとう | 562             | 17.8         | 16.8      |
| 4  | 火  | ご飯 魚のてり焼き<br>はりはりなます みそ汁                     | ミルク<br>ビザトースト    | 米 麦 油 砂糖 パン<br>クラッカー                                   | たら ひじき 油揚げ わかめ<br>いりこ みそ 牛乳 ベーコン<br>チーズ スキムミルク | しょうが 切干大根 人参<br>かぼちゃ 玉葱 ビーマン                           | お茶<br>クラッカー | 531             | 27.3         | 12.7      |
| 5  | 水  | ご飯<br>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>とうがんスープ 果物            | 牛乳<br>コーンパンケーキ   | 米 麦 油 砂糖 ごまごま油<br>せんべい 小麦粉 パター<br>ケーシング ロップ<br>クリームコーン | 厚揚げ 豚肉 みそ 大豆<br>こんぶ 鶏肉 いりこ<br>卵                | 人参 玉葱 キャベツ とうがん<br>生しいたけ ねぎ すいか                        | お茶<br>せんべい  | 590             | 24.5         | 19.4      |
| 6  | 木  | ご飯 凍り豆腐の卵とじ<br>ナムル もずく汁                      | 牛乳<br>じゃがいものからあげ | 米 麦 油 ごま油 砂糖<br>じゃがいも ビスケット<br>小麦粉 でんぶん                | 凍り豆腐 鶏肉 卵 かつお節<br>もずく 竹輪 こんぶ 牛乳                | 人参 もやし 干しいたけ きゅうり<br>玉葱 えのきたけ グリンピース                   | お茶<br>ビスケット | 532             | 21.4         | 19.7      |
| 7  | 金  | ご飯 はんぺんフライ<br>おぐらの納豆和え 五目汁<br>果物             | お茶<br>ヨーグルト寒     | 米 麦 小麦粉 パン粉 油<br>砂糖 シスコーン                              | はんぺん 卵 納豆 のり<br>厚揚げ いりこ みそ 寒天<br>ヨーグルト         | オクラ かぼちゃ 人参 もやし<br>ねぎ 玉葱 すいか もも缶<br>パイン缶               | お茶<br>シスコーン | 527             | 21.3         | 11.8      |
| 8  | 土  | ご飯 焼きそば<br>みそ汁 果物                            | 牛乳<br>ビスケット      | 米 中華麺 油 ビスケット<br>ボーロ                                   | 豚肉 豆腐 いりこ みそ<br>かつお節 あおのり<br>さつま揚げ 牛乳          | キャベツ 人参 生しいたけ<br>玉葱 えのきたけ ネーブル                         | お茶<br>ボーロ   | 591             | 23.6         | 14.0      |
| 10 | 月  | 食パン サマーシチュー<br>フレンチサラダ 果物                    | ミルク<br>ご飯おやき     | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉<br>バター 砂糖 パン<br>ごま油 クラッカー              | 牛肉 牛乳 かつお節<br>スキムミルク                           | 玉葱 人参 トマト なす キャベツ<br>きゅうり パナナ ねぎ<br>グリンピース             | お茶<br>クラッカー | 549             | 18.8         | 17.6      |
| 12 | 水  | ご飯 鶏ごぼううどん<br>ごまサラダ 果物                       | 牛乳<br>人参ゼリー      | 米 うどん 油<br>ごま かりんとう                                    | 鶏肉 いりこ ハム 牛乳<br>粉寒天                            | ごぼう 人参 ねぎ 人参ジュース<br>キャベツ きゅうり すいか<br>みかん缶 オレンジジュース     | お茶<br>かりんとう | 557             | 19.2         | 13.5      |
| 13 | 木  | 親子丼<br>みそ汁 果物                                | 牛乳<br>バウムクーヘン    | 米 砂糖 バウムクーヘン<br>ボーロ でんぶん                               | 鶏肉 卵 かつお節 いりこ<br>みそ 牛乳                         | 玉葱 ねぎ なす えのきたけ<br>パナナ                                  | お茶<br>ボーロ   | 540             | 24.4         | 12.6      |
| 14 | 金  | ご飯 チキンカレー<br>ツナとわかめの酢の物 果物                   | お茶<br>アイスクリーム    | 米 麦 じゃがいも 油 ごま<br>カレールウ ビスケット                          | 鶏肉 ツナ わかめ<br>アイスクリーム                           | 玉葱 人参 グリンピース<br>きゅうり ネーブル                              | お茶<br>ビスケット | 580             | 16.9         | 16.9      |
| 15 | 土  | ご飯 そうめん<br>なすの煮びたし 果物                        | 牛乳<br>丸ボーロ       | 米 そうめん 砂糖 油<br>丸ボーロ せんべい                               | 油揚げ 卵 かまぼこ かつお<br>節 牛乳                         | 干し椎茸 ねぎ なす ネーブル                                        | お茶<br>せんべい  | 516             | 18.6         | 12.8      |
| 17 | 月  | ご飯 チーズミートなす<br>おかか和え みそ汁                     | 牛乳<br>豆腐のカップケーキ  | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉<br>砂糖 クラッカーバター                         | 豚肉 チーズ かつお節<br>わかめ みそ いりこ 牛乳<br>豆腐 スキムミルク      | 玉葱 なす トマト ビーマン<br>キャベツ もやし 人参 にんにく<br>レーズン             | お茶<br>クラッカー | 596             | 23.2         | 20.0      |
| 18 | 火  | ご飯 魚のオーロラソース焼き<br>ちりめんと野菜のナムル<br>かぼちゃのスープ 果物 | お茶<br>沖縄風ドーナツ    | 米 麦 小麦粉 油 ごま<br>コーンマヨネーズ ビスケット                         | 鮭 卵 しらす干し                                      | もやし かぼちゃ 玉葱 人参<br>すいか                                  | お茶<br>ビスケット | 590             | 21.0         | 21.8      |
| 19 | 水  | ご飯<br>豆腐と挽肉のみそ煮<br>ごま和え 春雨スープ                | 牛乳<br>栄養チヂミ      | 米 麦 油 三温糖 でんぶん<br>ごま 春雨 じゃがいも ボーロ                      | 豆腐 豚肉 みそ いりこ<br>牛乳 ベーコン 卵<br>しらす干し             | 人参 玉葱 ねぎ チンゲン菜<br>もやし きくらげ キャベツ                        | お茶<br>ボーロ   | 543             | 23.0         | 17.5      |
| 20 | 木  | カレーピラフ 鶏肉の香味焼き<br>きゅうりの塩昆布和え<br>すまし汁 ヤクルト    | お茶<br>バナナサンデー    | 米 パター ふ ごま油<br>せんべい                                    | 鶏肉 えび 塩こんぶ わかめ<br>こんぶ かつお節 みそ<br>アイスクリーム ヤクルト  | 玉葱 生しいたけ 人参<br>グリンピース にんにく えのきたけ<br>きゅうり パナナ           | お茶<br>せんべい  | 601             | 21.8         | 20.0      |
| 21 | 金  | ご飯 かぼちゃの含め煮<br>みそスープ 果物                      | 牛乳<br>ミニドッグ      | 米 麦 砂糖 パンマヨネーズ<br>じゃがいも ビスケット                          | 牛肉 豆腐 ハム みそ<br>いりこ 牛乳                          | 人参 なら グリンピース<br>かぼちゃ 玉葱 干しいたけ<br>すいか                   | お茶<br>ビスケット | 534             | 22.3         | 14.0      |
| 22 | 土  | 食パン スパゲティナポリタン<br>じゃがいものスープ 果物               | 牛乳<br>バナナ        | マカロニ コーン缶 油<br>じゃがいも パンクラッカー                           | 牛肉 ウィナー チーズ<br>ベーコン 牛乳                         | 玉葱 ビーマン しめじ バセリ<br>ネーブル パナナ                            | お茶<br>クラッカー | 587             | 20.4         | 18.4      |
| 24 | 月  | ご飯 じゃがいもそぼろ煮<br>あつさり納豆 みそ汁                   | 牛乳<br>クレープ       | 米 麦 じゃがいも 油 砂糖<br>小麦粉 パター いちごジャム<br>せんべい               | 鶏肉 納豆 油揚げ みそ卵<br>いりこ 牛乳 スキムミルク                 | 玉葱 人参 さやいんげん<br>もやし しそ こまつな                            | お茶<br>せんべい  | 572             | 22.7         | 14.9      |
| 25 | 火  | ご飯<br>鶏肉のオニオンソース焼き<br>春雨のサラダ みそ汁 果物          | お茶<br>ミルク餅       | 米 麦 マヨネーズ でんぶん<br>春雨 砂糖                                | 鶏肉 ハム わかめ いりこ<br>みそ スキムミルク きな粉<br>チーズ          | 玉葱 人参 きゅうり なす<br>すいか                                   | お茶<br>チーズ   | 576             | 24.3         | 18.3      |
| 26 | 水  | ご飯 ジャーマンオムレツ<br>じゃこあえ ミネストローネ                | お茶<br>かみかみおこわ    | 米 麦 じゃがいも 油<br>マカロニ もち米 砂糖<br>シスコーン                    | 卵 スキムミルク ひじき<br>しらす干し 大豆                       | 玉葱 トマト ビーマン キャベツ<br>もやし 人参 とうがん セロリー<br>にんにく バセリ 干し椎茸  | お茶<br>シスコーン | 565             | 18.4         | 15.8      |
| 27 | 木  | ご飯 魚のかりんとう揚げ<br>酢みそ和え みそ汁                    | お茶<br>ヨーグルト和え    | 米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖<br>ボーロ                                | まぐろ 竹輪 みそ いりこ<br>ヨーグルト                         | しょうが キャベツ 人参 しめじ<br>かぼちゃ 玉葱 きゅうり パナナ<br>もも缶 パイン缶       | お茶<br>ボーロ   | 526             | 23.3         | 11.1      |
| 28 | 金  | ご飯 夏野菜炒め<br>かき玉汁 果物                          | フルーツ<br>コーンフレーク  | 米 麦 ごま 油 コーンフレーク<br>クラッカー                              | 豚肉 卵 かまぼこ こんぶ<br>かつお節 牛乳                       | しょうが にんにく 生しいたけ<br>ビーマン 玉葱 人参 なす しめじ<br>ねぎ なし パナナ パイン缶 | お茶<br>クラッカー | 516             | 18.5         | 14.2      |
| 29 | 土  | ご飯 冷やし中華<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>果物               | 牛乳<br>かりんとう      | 米 中華めん 油 砂糖 ごま油<br>かりんとう せんべい                          | 鶏肉 卵 かつお節 油揚げ<br>牛乳                            | きゅうり もやし トマト こまつな<br>パナナ                               | お茶<br>せんべい  | 572             | 20.5         | 14.6      |
| 31 | 月  | ご飯 夏野菜のカレー<br>しろうりのサラダ 果物                    | ミルク<br>フルーツ寒天    | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉<br>バター はちみつ マヨネーズ<br>砂糖 ビスケット          | 牛肉 牛乳 ツナ 寒天<br>スキムミルク                          | かぼちゃ なす 人参 いんげん<br>玉葱 りんご にんにく しろうり<br>きゅうり なし みかん缶    | お茶<br>ビスケット | 555             | 17.6         | 16.4      |

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

わらしこ保育園