

	・平均栄養価・					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	466kcal	17.6g	15.2g	68.7g	192mg	1.9g
以上児	529kcal	21.1g	18.4g	74.9g	231mg	2.3g

8月献立表



なかよし保育園

令和8年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き	午前おやつ	午後おやつ
1	土	冷やしたぬきうどん ほうれん草の和え物 バナナ	ほしうどん・あげだ ま・ほんみりん	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
3	月	ごはん すまし汁 鮭のマヨコーン焼き 胡麻和え オレンジ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・くりー んかん・しろこ ま・さとう	麦茶 せんべい	牛乳 スイートフル
4	火	ごはん 野菜スープ ハムカツ 夏野菜のサラダ バナナ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう	麦茶 ビスケット	牛乳 カレーチーズラスク
5	水	ペスカトーレ コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト	すばけつてい・あぶ ら・さとう・とうもろ こし	麦茶 せんべい	牛乳 夏野菜ケーキサレ
6	木	バイマックスバーガー フライドポテト ゼリー ジュース	ろーるばん・ほんこ ・あぶら・さとう・な ちゅうらるかつとほ と・しろふれんちど れっしんぐ・ゼリー	麦茶 ウエハース	パピコ
7	金	なすそぼろ丼 みそ汁 パプリカのサラダ バナナ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・しら たまふ・とうもろこし	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
8	土	冷たいわかめうどん もやし和え バナナ	ほしうどん・さとう・ ほんみりん・しろこ ま	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
10	月	スパゲッティナポリタン コンソメスープ 蓮根サラダ バナナ	すばけつてい・さ とう・しろこま・ま よね・す	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
12	水	ごはん 野菜スープ ドライカレー マヨネーズ和え ゼリー	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・ゼ リー	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
13	木	冷たいきつねうどん ウィンナー ブロッコリーサラダ ゼリー	ゆでうどん・さとう・ ほんみりん・とうも ろこし・まよね・す・ あぶら・ゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
14	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ゆかり和え バナナ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・あ ぶら・ふたにく	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
15	土	お弁当の日		麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
17	月	麻婆豆腐丼 みそ汁 胡麻マヨサラダ ヨーグルト	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・し ろこま・まよね・す	麦茶 せんべい	牛乳 キャロットケーキ
18	火	塩おにぎり BBQ すいか	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・あ ぶら	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーチェ せんべい
19	水	冷やしたぬきうどん かに焼売 キャベツと卵の和え物 バナナ	ほしうどん・ほんみ りん・さとう・あげ だま・まよね・す・し ろこま・ごまあぶら	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
20	木	ごはん 中華スープ ヤンニョムチキン スパサウ ポケモンチーズ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・し ろこま・すばけつ てい・まよね・す	麦茶 ウエハース	麦茶 金魚すくいゼリー せんべい
21	金	ごはん みそ汁 鰯の照り焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・あぶ ら・さとう	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
22	土	そうめん コールスローサラダ ゼリー	そうめん・さとう・ほ んみりん・まよね・ す・ゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
24	月	焼きそば 卵スープ 小松菜のナムル バナナ	ゆでちゅうかめん・あ ぶら・さとう・ごま あぶら	麦茶 せんべい	牛乳 枝豆蒸しパン
25	火	親子丼 みそ汁 海藻サラダ ゼリー	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・こ まあぶら・ゼリー	麦茶 ビスケット	牛乳 夏野菜ピザ
26	水	ごはん コンソメスープ 夏野菜カレー ツナサラダ バナナ	ごはん・すまし汁・と うもろこし・さとう ・さつまいも・あ ぶら・さとう	麦茶 せんべい	麦茶 ほうれん草豆腐もち
27	木	ロールパン 夏野菜ミネストローネ チーズハンバーグ 春雨サラダ オレンジ	ろーるばん・あぶ ら・さとう・さつ まいも・とうもろこ し・ごまあぶら	麦茶 ウエハース	牛乳 高野豆腐のココロ揚げ
28	金	冷たい醤油ラーメン チキンナゲット もやしの中華和え バナナ	らーめん・とうもろこ し・あぶら・さとう・ ごまあぶら	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
29	土	そぼろ丼 みそ汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	ごはん・すまし汁・と うもろこし・ま よね・す・ゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
31	月	にんじん肉みそ丼 野菜スープ 小松菜としらすの和え物 ヨーグルト	ごはん・すまし汁・と うもろこし・ま よね・す・ゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 ココア蒸しパン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。