

令和 8 年

8 月分給食献立表

板倉保育園

						給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量							
						血や肉や骨をつくる	からだの調子を整える	主に力や熱になる	そ の 他	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
日	曜日	献 立 名	3歳未満児		お や っ	魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	調味料 その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1	土	焼き鮭 ブロッコリーおかか和え 豆腐の味噌汁 ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 ゼリー 油 ごま せんべい ビスケット	塩 醤油 かつおだし 麦茶	499	26.2	11.9	1.8	383	28.7	13.5	1.8
2	日	お休み															
3	月	冷やし中華 ピーマンのお浸し ポイルウインナー オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 せんべい	鶏肉 かつおぶし ウインナー 牛乳	きゅうり もやし トマト コーン ピーマン 赤パプリカ オレンジ	米 ※豆麺 砂糖 ごま油 油 せんべい ※ロールクッキー	塩 醤油 酢 麦茶	553	19.4	16.2	1.1	350	16.6	16.6	1.1
4	火	さつまいもと豚肉の炒め物 ほうれん草としらすのごま和え もずくスープ メロン 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 とうもろこし おにぎり	豚肉 しらす 豆腐 ヨー グルト	エリンギ しめじ ピーマン 赤パプリカ ほうれん草 人参 もずく ねぎ メロン とうもろこし	米 さつまいも 砂糖 油 ごま	酒 醤油 みりん 酢 中華だし 塩 麦茶	552	19.1	11.1	1.8	414	15.2	15.2	1.6
5	水	鮭の竜田揚げ きゅうりの酢の物 豚汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 コロコロゼリー	鮭 豚肉 味噌 牛乳	きゅうり わかめ 人参 大根 ねぎ ごぼう トマト	米 片栗粉 油 砂糖 コロコロゼリー せんべい	塩 酢 醤油 かつおだし 麦茶	495	24.4	13.9	1.5	447	30.2	30.2	1.7
6	木	麻婆豆腐 中華サラダ 揚げ餃子 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	野菜ジュース チーズ クラッカーサンド	豆腐 豚肉 味噌 餃子 チーズ 牛乳	ねぎ 人参 にら もやし にんにく きゅうり オレンジ 野菜ジュース	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 クラッカー せんべい	醤油 塩 酢 麦茶	575	17.7	18.6	2.3	375	14.9	14.9	2.1
7	金	森のきのこのスパゲティ いんげんのごま和え コンソメスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	ツナ ※かまぼこ 牛乳 せんべい	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ 小松菜 キャベツ にんにく いんげん グレープフルーツ	米 ※豆麺 バター ごま 砂糖 せんべい	醤油 コンソメ 塩 麦茶	480	20.1	8.8	1.8	343	17.7	17.7	1.8
8	土	ハンバーグ ブロッコリー塩昆布和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	※ハンバーグ 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 塩昆布 わかめ ねぎ	米 ゼリー せんべい ビスケット	中華だし 塩 麦茶	522	17.3	13.0	1.3	389	17.1	14.1	1.3
9	日	お休み															
10	月	ドライカレー ひじきサラダ チキンナゲット オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 クッキー	麦茶 せんべい	豚肉 チーズ 牛乳 ※チキンナゲット	人参 玉ねぎ ピーマン コーン ひじき きゅうり コーン オレンジ	米 油 ※マヨネーズ せんべい クッキー	ケチャップ カレールウ 塩 醤油 麦茶	596	17.9	22.5	1.1	326	13.0	15.9	1.8
11	火	お休み															
12	水	ハムカツ ブロッコリーカリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース せんべい	ハム 豆腐 味噌 ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー わかめ ねぎ オレンジ 野菜ジュース	米 小麦粉 パン粉 油 ※マヨネーズ せんべい	ソース かつおだし 麦茶	516	19.4	14.3	1.9	325	14.0	13.8	1.8
13	木	鶏のから揚げ ほうれん草おかか和え わかめの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	野菜ジュース ビスケット	鶏肉 かつおぶし 豆腐 味噌	ほうれん草 コーン ねぎ わかめ グレープフルーツ 野菜ジュース	米 小麦粉 片栗粉 油 ビスケット せんべい	めんつゆ かつおだし 麦茶 醤油	504	18.6	8.8	1.8	323	14.8	15.1	1.7
14	金	ヒレカツ ブロッコリー塩昆布和え ねぎの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース クッキー	豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	ブロッコリー 塩昆布 わかめ ねぎ オレンジ 野菜ジュース	米 小麦粉 パン粉 油 クッキー	ソース かつおだし 麦茶	495	18.4	9.2	1.4	304	17.1	10.1	1.7
15	土	鮭のムニエル かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ わかめ ねぎ	米 米粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	塩 醤油 みりん かつおだし 麦茶	601	30.2	12.3	2.3	468	30.0	13.4	2.3
16	日	お休み															
17	月	焼きうどん ゴーヤのツナ和え わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 スライスチーズ	牛乳 キューカ ンバーサンド	豚肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト チーズ	キャベツ もやし 人参 ピーマン ゴーヤ きゅうり コーン わかめ ねぎ えのきたけ	米 うどん 油 ※マヨネーズ 米粉パン バター	めんつゆ 塩 醤油 中華だし 麦茶	511	20.0	14.1	1.9	316	17.1	10.6	1.8
18	火	チンジャオロース 納豆サラダ 大根の味噌汁 メロン 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 クリームパン	豚肉 納豆 ツナ チーズ 味噌 牛乳	生姜 ピーマン たけのこ 人参 きゅうり 大根 ねぎ わかめ メロン	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 クリームパン ※マヨネーズ せんべい	酒 醤油 塩 かつおだし 麦茶	608	18.3	14.5	1.9	348	17.7	12.7	1.8
19	水	さばの味噌煮 きゅうりとコーンとみかんのサラダ けんちん汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	さば 味噌 鶏肉 ヨーグルト	生姜 みかん缶 コーン きゅうり ごぼう 人参 大根 ねぎ トマト ゆかり	米 砂糖 里芋	醤油 酒 みりん 塩 ※かんきつドレッシング かつおだし めんつゆ 麦茶	495	19.9	9.2	2.3	304	15.7	10.5	2.0
20	木	スティック春巻き 切り干し大根煮 厚揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	牛乳 もものタルト	ウインナー ちくわ 厚揚げ 味噌 牛乳	人参 いんげん 切り干し大根 ねぎ わかめ オレンジ	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 油 砂糖 クッキー ※もものタルト	ケチャップ 醤油 みりん かつおだし 塩 麦茶	608	17.6	20.2	1.1	487	16.9	20.9	1.3
21	金	豆腐中華煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ふかししいも	豆腐 ※なると 豚肉 かつおぶし 牛乳	人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ かぼちゃ ほうれん草 グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 さつまいも せんべい	醤油 中華だし みりん めんつゆ 麦茶	600	21.7	19.5	1.5	524	22.5	21.7	1.4
22	土	ハンバーグ ブロッコリーおかか和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	※ハンバーグ 豆腐 かつおぶし 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 ごま ゼリー せんべい ビスケット	中華だし 醤油 塩 麦茶	513	18.5	12.9	1.3	380	18.3	14.0	1.3
23	日	お休み															
24	月	五目ヌードル れんこんの天ぷら ブロッコリーマヨネーズ和え トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳	人参 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう かぶ れんこん ブロッコリー トマト	米 ※豆麺 米粉 ※マヨネーズ 油 ごま せんべい ※ロールクッキー	醤油 みりん かつおだし めんつゆ 麦茶	502	15.7	11.7	1.4	377	14.7	14.0	1.7
25	火	野菜旨煮 茎わかめサラダ 玉ねぎの味噌汁 納豆 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	麦茶 ヨーグルト和え	鶏肉 味噌 納豆 ヨーグルト	人参 ごぼう れんこん しいたけ 茎わかめ ごぼう きゅうり わかめ 玉ねぎ みかん缶 パナナ バイン缶 ブルーベリー 野菜ジュース	米 しらたき 油 砂糖 ごま ※マヨネーズ ごま油 せんべい	醤油 みりん 塩 かつおだし 麦茶	529	21.0	13.2	2.1	359	20.3	15.2	1.9
26	水	豚肉のしょうが焼き きゅうりとツナのマヨネーズ和え すまし汁 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 コロコロゼリー	豚肉 ツナ ※かまぼこ 牛乳	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ みかん缶	米 油 ※マヨネーズ せんべい ゼリー	酒 醤油 塩 コンソメ 麦茶	517	21.9	14.8	1.7	324	13.8	16.9	1.4
27	木	鶏のから揚げ れんこんのきんぴら なめこ汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 じゃがバター	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト	生姜 れんこん 人参 なめこ ねぎ オレンジ	米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも バター	醤油 酒 みりん かつおだし 塩 麦茶	583	24.3	15.0	1.6	471	18.5	22.6	1.8
28	金	すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え チキンナゲット グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 スライスチーズ	牛乳 せんべい	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ※チキンナゲット チーズ	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ ほうれん草 コーン グレープフルーツ	米 しらたき 砂糖 ごま 油 せんべい	醤油 みりん 麦茶	511	22.3	16.4	1.9	413	23.5	16.6	1.9
29	土	まぐろの煮付け じゃがバター 春雨スープ ポイルブロッコリー ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	まぐろ 牛乳	ねぎ わかめ コーン ブロッコリー	米 砂糖 じゃがいも バター 春雨 セリー せんべい ビスケット	醤油 酒 塩 みりん 中華だし 麦茶	490	25.2	9.2	2.1	357	25.0	10.3	2.1
30	日	お休み															
31	月	ピピンパ フライドポテト きのかスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 レモンマフィン	豚肉 味噌 ※なると 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 人参 えのきたけ しいたけ ねぎ オレンジ	米 砂糖 ごま油 フライドポテト 油 ※レモンマフィン せんべい	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	535	22.5	14.6	1.7	408	20.1	16.2	1.5

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。（乳、卵、小麦粉不使用）

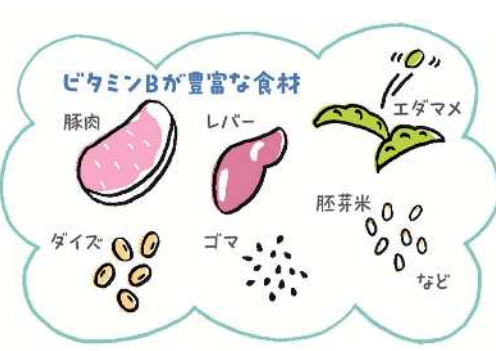
さっぱりおやつ☆キューカンバーサンドの作り方

（材料）4人分

- ・きゅうり1本 ・塩適量 ・マヨネーズ大さじ1 ・バター適量
- ・米粉パン4個（保育園では米粉パンですが、食パンを使っても美味しいです）

（作り方）

- ①パンにバターを塗る。
- ②きゅうりをさっと茹でて千切りにし、塩もみして水気をきる。
- ③②をマヨネーズで和えて、パンに挟んだらできあがり。



目標平均

3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
475	17.8	13.2	1.5	330	17.6	15.2	1.8
536	20.7	13.8	1.7	381	18.9	15.7	1.7
				お弁当ご飯140g			
				235	3.5	0.4	0.0
				616	22.4	16.1	1.7

合計