

<献立表>

忍岡こども園
令和8年度8月(葉月)献立表

8月の目標:モリモリ食べよう
【テーマ食材 夏野菜】

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準: **549kcal**

	月	火	水	木	金	土
昼食 3時						豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー 塩昆布おにぎり 牛乳
	3	4	5 避難訓練	6	7	8 1
昼食 3時	ご飯 マーマレードチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラ オクラとトマトのふわたま味噌汁 オレンジ 夏野菜ビザ 牛乳	鰯の蒲焼き丼 水菜と大根のサラダ〜玉ねぎドレ 豚汁 ヨーグルト 冷やし味噌ラーメン 麦茶	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 パイナップル フルーツ杏仁風 せんべい (ばりんこ)	麦ご飯 鶏の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 茄子としめじの味噌汁 フルーツゼリー チーズおなかおにぎり 小魚 麦茶	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 胡瓜と若布の酢の物 えのきと小松菜のすまし汁 すいか きなこクリームサンド 牛乳	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜ともやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳
	10 1 Ical - 496 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 65.0 g	11 Ical - 506 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 84.1 g	12 Ical - 437 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 68.1 g	13 Ical - 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.8 g	14 Ical - 599 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.7 g	15 Ical - 553 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 82.6 g
昼食 3時	ボークカレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツゼリー	山の日	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の納豆和え オクラとなめこの味噌汁 バナナ	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 コーンとニラの中中華スープ ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 豆腐と海藻の和風サラダ お麩と椎茸の味噌汁 オレンジ 豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー 塩昆布おにぎり 牛乳
	17 Ical - 837 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 32.6 g	18 0歳児健診・子育て支援	19 Ical - 419 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 56.6 g	20 Ical - 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 84.9 g	21 Ical - 449 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72.0 g	22 Ical - 545 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 88.8 g
昼食 3時	ご飯 マーマレードチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラ オクラとトマトのふわたま味噌汁 オレンジ 夏野菜ビザ 牛乳	鰯の蒲焼き丼 水菜と大根のサラダ〜玉ねぎドレ 豚汁 ヨーグルト	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 パイナップル フルーツ杏仁風 せんべい (ばりんこ)	ライス チーズハンバーグ 彩り野菜のサラダ 具だくさんトマトスープ グレープフルーツゼリー ブルーベリーパフェ 紅茶	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 胡瓜と若布の酢の物 えのきと小松菜のすまし汁 すいか きなこクリームサンド 牛乳	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜ともやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト わかめおにぎり 牛乳
	24 Ical - 496 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 65.0 g	25 Ical - 506 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 84.1 g	26 Ical - 437 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 68.1 g	27 Ical - 565 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 83.2 g	28 Ical - 599 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.7 g	29 Ical - 553 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 82.6 g
昼食 3時	ボークカレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツゼリー	チリコンカンライス シェルマカロニのサラダ 彩りコンソメスープ バナナ	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の納豆和え オクラとなめこの味噌汁 バナナ	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 コーンとニラの中中華スープ ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 豆腐と海藻の和風サラダ お麩と椎茸の味噌汁 オレンジ 豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト ツナおにぎり 牛乳
	31 Ical - 837 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 32.6 g	Ical - 484 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 92.7 g	Ical - 440 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 68.1 g	Ical - 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 84.9 g	Ical - 449 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72.0 g	Ical - 586 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 91.7 g
昼食 3時	ご飯 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え けんちん汁 パイナップル フレンチトースト 牛乳					
	Ical - 569 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 85.2 g					