

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
令和8年度8月(葉月)献立



8月の目標: モリモリ食べよう



※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: 535kcal

	月	火	水	木	金	土 1
昼食						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
3時						ツナおにぎり 牛乳 エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 96.3 g
3	3	4	5	6	7	8
昼食	ご飯 マーメイドチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ オクラとトマトのふわたま味噌汁 パイナップル	鰯の蒲焼き丼 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング～ 夏野菜の豚汁 すいか	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	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	ターメリックライス 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	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
3時	夏野菜ピザ 牛乳	冷やし味噌ラーメン 麦茶	ブルマンベリー ヨーグルトドリンク	チーズおかわおにぎり 小魚 麦茶	ブルーベリーパフェ 紅茶	わかめおにぎり 牛乳
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 67.7 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 80.1 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 82.6 g
10	10	11	12	13	14	15
昼食	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		ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	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 お鮎と椎茸の味噌汁 オレンジ	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
3時	きなこクリームサンド 牛乳		キャロットケーキ ヨーグルトドリンク	トマトリゾット 麦茶	豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ツナおにぎり 牛乳
	エネルギー 599 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.7 g		エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 80.8 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72.0 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 96.3 g
17	17	18	19	20	21	22
昼食	ご飯 マーメイドチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ オクラとトマトのふわたま味噌汁 パイナップル	鰯の蒲焼き丼 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング～ 夏野菜の豚汁 すいか	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	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	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 オレンジ	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
3時	夏野菜ピザ 牛乳	冷やし味噌ラーメン 麦茶	ブルマンベリー ヨーグルトドリンク	チーズおかわおにぎり 小魚 麦茶	フルーツ杏仁風 せんべい(ばりんこ) 麦茶	わかめおにぎり 牛乳
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 67.7 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 80.1 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 103.6 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 65.4 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 82.6 g
24	24	25	26	27	28	29
昼食	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	茄子と挽肉のキーマカレー キャベツのさっぱりサラダ 野菜と豆のコンソメスープ パイナップル	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 コーンとニラの中華スープ ヨーグルト	チキンカレー 胡瓜とささみのさっぱり和え けんちん汁 みかん缶	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
3時	きなこクリームサンド 牛乳	ほうれん草と豚肉のチヂミ 麦茶	キャロットケーキ ヨーグルトドリンク	トマトリゾット 麦茶	スティックパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 599 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 75.3 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 68.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 672 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 107.0 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.2 g
31	31					
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイナップル					
3時	フレンチトースト 牛乳					
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 78.2 g					