



社会福祉法人東京児童協会
橋場そらとみどりの保育園大きなおうち
令和8年度8月(葉月) 献立表



目標：モリモリ食べよう



※乳児は、午前おやつが出ます。

※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のカロリー基準：550kcal

	月	火	水	木	金	土
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 I補 - 591 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 96.3 g
昼食	3 ご飯 マーメレードチキン 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	4 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	5 ご飯 ゴージャスチャンプルー 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 フルーツ杏仁風 せんべい(はりんこ) 麦茶	6 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 チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	7 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	8 ご飯 肉じゃが 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 I補 - 626 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 92.6 g
3時	夏野菜ピザ 牛乳 I補 - 506 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 67.7 g	冷やし味噌ラーメン 麦茶 I補 - 478 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 80.1 g	I補 - 427 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 65.4 g	I補 - 554 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.8 g	フルマンベリー ヨーグルトドリンク I補 - 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 103.6 g	
昼食	10 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 フルーツゼリー	11 山の日	12 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	13 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	14 ご飯 鰯の塩焼き 海藻の和風サラダ お麩と椎茸の味噌汁 オレンジ	15 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 I補 - 638 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 98.9 g		キャロットマフィン ヨーグルトドリンク I補 - 440 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 68.1 g	トマトリソット 麦茶 I補 - 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 84.9 g	豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶 I補 - 445 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 72.5 g	ツナおにぎり 牛乳 I補 - 591 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 96.3 g
昼食	17 ご飯 マーメレードチキン 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	18 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	19 ご飯 ゴージャスチャンプルー 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 フルーツ杏仁風 せんべい(はりんこ) 麦茶	20(誕生会献立) ライス チーズハンバーグ 彩り野菜のサラダ 具たくさんトマトスープ クレープフルーツゼリー フルーベリーパフェ 紅茶	21 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	22 ご飯 肉じゃが 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 I補 - 626 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.6 g 炭水化物 92.6 g
3時	夏野菜ピザ 牛乳 I補 - 506 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 67.7 g	冷やし味噌ラーメン 麦茶 I補 - 478 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 80.1 g	I補 - 427 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 65.4 g	I補 - 565 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 83.2 g	フルマンベリー ヨーグルトドリンク I補 - 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 103.6 g	
昼食	24 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	25 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	26 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	27 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	28(防災献立) ご飯 筑前煮 春雨サラダ お麩と若布の味噌汁 みかん缶	29 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 塩昆布おにぎり 牛乳 I補 - 540 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.2 g
3時	きなこクリームサンド 牛乳 I補 - 599 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.7 g	ほうれん草と豚肉のチヂミ 麦茶 I補 - 474 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 75.3 g	キャロットマフィン ヨーグルトドリンク I補 - 440 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 68.1 g	トマトリソット 麦茶 I補 - 485 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 84.9 g	バームクーヘン せんべい(はりんこ) 野菜ジュース I補 - 540 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 92.2 g	
昼食	31 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 フレンチトースト					
3時	牛乳 I補 - 548 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 78.2 g					