

2026年

8月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	食 屋	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	栄養量
1 土	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグとウインナー マカロニチリコンカン キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	スクランブルエッグ・ウインナー 豚ひき・ミックスピーンズ・牛乳・ツナ缶 ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・シェ尔マカロニ ぎょうざの皮	ほうれんそう・たまねぎ・キウイフルーツ ピーマン・コーン	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 186 食塩相当量(g) 1.2
2 日	カレーぶっかけうどん まめびよ ポテトえびフライ ヨーグルト寒天	牛乳 じゃこせんべい	ツナ缶・まめびよ・バナナ味 尾付き伸ばし海老 プレーンヨーグルト・牛乳・しらす干し 糸かつお	うどん・油・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・砂糖・いちごソース 米・ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ピーマン 粉寒天	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 283 食塩相当量(g) 3.9
3 月	ごはん みそ汁 チキン南蛮 ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ジャムサンド	刻み油揚げ・信州みそ・鶏もも40g 牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 マヨネーズ・食パン・いちごジャム	なす・もやし・レモン・たまねぎ・きゅうり 干しひじき・刻み昆布・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ・りんご	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 174 食塩相当量(g) 1.3
4 火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 ところてんサラダ バナナ	牛乳 カルピス蒸しパン	絹ごし豆腐・さば切身40g・信州みそ 鶏糸卵・牛乳・カルピスウォーター	米・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス 油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ところてん・レタス・きゅうり 赤色トマト・バナナ	エネルギー(kcal) 467 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 13.6 カルシウム(mg) 166 食塩相当量(g) 1.4
5 水	とりてり親子丼 なつやさいみそ汁 冷ややっこ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 信州みそ・絹ごし豆腐・糸かつお 牛乳	米・油・砂糖・天かす・カットポテト 揚げ油	たまねぎ・オクラ・なす・むきえだまめ コーン・ズッキーニ・長ねぎ・みょうが オレンジ	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 178 食塩相当量(g) 1.1
6 木	冷やしちゅうか ジュース ふわふわお焼き もも杏仁	牛乳 サラダ巻き	鶏糸卵・ロースハム・はんぺん 木綿豆腐・しらす干し・糸かつお・牛乳 たまごサラダ・カニ風味フレーク	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・マヨネーズ・杏仁豆腐・米	きゅうり・もやし・ブロッコリー・にんじん 白桃缶・黄桃缶・さくらんぼ缶詰・焼きのり	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 253 食塩相当量(g) 1.7
7 金	ごはん はるさめスープ スタミナ焼き オクラとツナのごまサラダ バナナ	牛乳 ビスケットスコーン	カニ風味フレーク・牛ももスライス 信州みそ・ツナ缶・牛乳 プレーンヨーグルト	米・春雨・油・白すりごま・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・無塩バター	ほうれんそう・カットわかめ・大根・にんじん たまねぎ・にら・もやし・オクラ・キャベツ コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 485 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 182 食塩相当量(g) 1.1
8 土	たこ焼きチャーハン エビやさいスープ あじ南蛮漬け マンゴープリン	牛乳 そうめんチャンプルー	カットタコ・糸かつお・むきえび あじ40g・牛乳・鶏ももスライス	米・天かす・油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・ごま油・マンゴープリン そうめん	キャベツ・長ねぎ・ズッキーニ・コーン むきえだまめ・エリンギ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・みょうが・きゅうり マンゴー・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 12.2 カルシウム(mg) 162 食塩相当量(g) 2.5
9 日	煮込みハンバーグパスタ やさしいたつぷりスープ トマトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・牛乳・卵 プレーンヨーグルト	スパゲティ・パン粉・油・砂糖 無塩バター・小麦粉・白いりごま オリーブ油・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ ほうれんそう・赤色トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・レモン・パイナップル缶詰 みかん缶・白桃缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 17.5 カルシウム(mg) 228 食塩相当量(g) 1.5
10 月	コッペパン・ジャム とうもろこしスープ かぼちゃコロッケ シーフードマリネ りんご	牛乳 焼き鳥チャーハン	牛ひき・カットいか・むきえび カットタコ・牛乳・鶏もも皮なしコマ	コッペパン30g・ブルーベリージャム 小麦粉・パン粉・油・砂糖・オリーブ油 米	コーン・クリームコーン缶・ほうれんそう たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり・赤ピーマン りんご・長ねぎ	エネルギー(kcal) 417 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 10.9 カルシウム(mg) 159 食塩相当量(g) 1.3
11 火	ハヤシライス カラフルスープ 彩りポテサラ フルーツゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・ウインナー・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・小麦粉・チルドポテト マヨネーズ・黒いりごま クールゼリーの素 ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 とうがん・赤色トマト・黄ピーマン むきえだまめ・キャベツ・きゅうり・パイン缶 マンゴー	エネルギー(kcal) 522 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.6 カルシウム(mg) 170 食塩相当量(g) 1.7
12 水	ごはん すまし汁 あじピザふう焼き やさしい豆腐サラダ キウイフルーツ	牛乳 ぶどうパン	あじ40g・ミックスチーズ・いんげん 絹ごし豆腐・牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	えのきたけ・オクラ・エリンギ・赤色トマト たまねぎ・ピーマン・なす・むきえだまめ レタス・キウイフルーツ・干しぶどう	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 13.9 カルシウム(mg) 224 食塩相当量(g) 1.3
13 木	ジュースー そうめん汁 うちなー天ぷら 沖縄ウチサ オレンジ	牛乳 ミルクもち	豚ばらスライス・鶏糸卵 めかじき切身40g・ツナ缶・牛乳 きな粉	米・そうめん・小麦粉・揚げ油・ごま油 砂糖・かたくり粉	刻み昆布・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ コーン・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ オレンジ	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 19.5 カルシウム(mg) 187 食塩相当量(g) 1.7
14 金	ツナトマトパスタ やさしい和風スープ チキンサラダ メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	ツナ缶・バルメザンチーズ・いんげん 鶏さきみ・ホイップクリーム・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・メロンゼリーの素・天かす 小麦粉・油	たまねぎ・トマト缶・白菜・大根・もやし えのきたけ・ブロッコリー・にんじん・水菜 コーン・キャベツ・長ねぎ・あおのり	エネルギー(kcal) 524 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 20.4 カルシウム(mg) 172 食塩相当量(g) 1.0
15 土	麦めし すいとん汁 とりの照り焼き さつま芋の甘煮 なし	牛乳 ミルクカルピスかん	木綿豆腐・鶏もも40g・牛乳 カルピスウォーター	米・押麦・小麦粉・さといも・砂糖 さつまいも	ごぼう・にんじん・大根・日本なし・粉寒天	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 11.9 カルシウム(mg) 190 食塩相当量(g) 0.6
16 日	ごはん すまし汁 さけフライタルタル ラウトウイユ バナナ	牛乳 ウインナーまん	鮭切身40g・ベーコンスライス・牛乳 ウインナー	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・油	えのきたけ・オクラ・エリンギ・レモン たまねぎ・きゅうり・なす・ズッキーニ バナナ	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 21.6 カルシウム(mg) 143 食塩相当量(g) 1.3
17 月	ごはん コンソメスープ ハワイアンチキンソテー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 カレマヨトースト	鶏もも40g・牛乳・ベーコンスライス ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・マカロニ・ぶどう マヨネーズ・食パン30g	かぼちゃスライス・ほうれんそう パイナップル缶詰・キャベツ・たまねぎ コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 19.5 カルシウム(mg) 167 食塩相当量(g) 1.4
18 火	ごはん 台湾風ビーフンスープ いか焼きバーグ おいしレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 豆花・トウファ	鶏ももスライス・むきえび・カットいか 鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳・あずき缶	米・ビーフン・油・砂糖・かたくり粉 さつまいも・やわらか豆乳デザート さつまいもダイス・三温糖	キャベツ・にんじん・きくらげ・もやし・長ねぎ 青ねぎ・しょうが・干しぶどう・レモン キウイフルーツ・マンゴー	エネルギー(kcal) 437 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 8.8 カルシウム(mg) 236 食塩相当量(g) 0.6
19 水	ごはん すまし汁 とうふステーキ ぶたしやぶサラダ すいか	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	木綿豆腐・バルメザンチーズ 鶏ももスライス・牛乳	米・かたくり粉・オリーブ油・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・ホットケーキミックス いちごジャム	なす・オクラ・みょうが・レタス・きゅうり 赤色トマト・カットわかめ・すいか	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 13.1 カルシウム(mg) 202 食塩相当量(g) 0.9
20 木	ごはん みそ汁 かつおやさいフライ トマトおろし和え バナナ	牛乳 米粉ブラウニー	いんげん・刻み油揚げ・信州みそ かつお切身40g・ツナ缶・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 砂糖・米粉・かたくり粉・油・三温糖	キャベツ・しょうが・にんじん・赤色トマト きゅうり・黄ピーマン・むきえだまめ 大根おろし・バナナ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 184 食塩相当量(g) 1.2
21 金	ソース焼きそば もやしスープ とりからポテト タコさんウインナー かき氷なゼリー	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	鶏ももスライス・糸かつお・いんげん 鶏もも40g・赤ウインナー・牛乳	蒸し中華めん・ごま油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・カットポテト・油 クールゼリーの素 みみつブルーハワイ フレンチクレープ	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし えのきたけ・しょうが	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 22.6 カルシウム(mg) 154 食塩相当量(g) 1.5
22 土	ごはん みそ汁 しやけマヨコーン焼き たぬき豆腐 オレンジ	牛乳 クッキー	刻み油揚げ・信州みそ・鮭切身40g 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 卵	米・チルドポテト・小麦粉・マヨネーズ 油・天かす・無塩バター・砂糖	たまねぎ・コーン・なめこ水煮缶詰 カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 23.8 カルシウム(mg) 163 食塩相当量(g) 0.8
23 日	生姜焼き丼 みぞれ汁 切干し煮 ピーチゼリー	牛乳 コンソメパンチ	鶏ももスライス・うずら卵水煮缶詰 だいず水・刻み油揚げ・いんげん ホイップクリーム・牛乳	米・油・砂糖・ピーチゼリーの素 じゃがいも・揚げ油	オクラ・たまねぎ・なす・ピーマン・しょうが かぼちゃスライス・アスパラガス・コーン 大根おろし・切干しだいこん・にんじん	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 176 食塩相当量(g) 0.7
24 月	ごはん 夏野菜の豚汁 いわしバーグ あおな納豆和え バナナ	牛乳 お好み焼き	鶏ももスライス・信州みそ いわしすり身・木綿豆腐 挽きわり納豆・しらす干し・刻み油揚げ 牛乳・ツナ缶・糸かつお	米・パン粉・油・小麦粉	なす・ズッキーニ・かぼちゃ・にんじん れんこん・しょうが・小松菜・バナナ キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 12.9 カルシウム(mg) 215 食塩相当量(g) 1.0
25 火	冷やしラーメン チンジャオロース フルーツ豆乳プリン	牛乳 焼きもちおにぎり	ロースハム・牛もも細切り・牛乳 糸かつお	ラーメン・砂糖・ねりごま・ごま油 かたくり粉・やわらか豆乳デザート・米 無塩バター	きゅうり・レタス・もやし・コーン・ピーマン たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 12.0 カルシウム(mg) 245 食塩相当量(g) 1.2
26 水	セルフバーガー コーンポタージュ えびかつ アボカドサラダ バナナ	牛乳 おやつナポリタン	調整豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・牛乳・ウインナー バルメザンチーズ	パンズ30g・かたくり粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖・オリーブ油 スパゲティ・油・無塩バター	コーン・アボカド・レタス・きゅうり・たまねぎ 赤色トマト・バナナ・ピーマン	エネルギー(kcal) 413 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 187 食塩相当量(g) 1.9
27 木	マーボー茄子丼 やさしいかき玉汁 さっぱりサラダ そらいろゼリー	牛乳 おさつスティック	豚ひき・信州みそ・卵・牛乳	米・油・かたくり粉・白いりごま・春雨 砂糖・カットゼリー・杏仁豆腐 さつまいも	なす・ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ にんじん・ズッキーニ・しょうが・水菜・もやし むきえだまめ・みょうが・きゅうり・レモン	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 13.1 脂質(g) 12.9 カルシウム(mg) 223 食塩相当量(g) 1.1
28 金	ごはん みそ汁 かじきごまかつ やさしいなめ苺和え オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐・信州みそ めかじき切身40g・カニ風味フレーク 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃスライス・きゅうり アスパラガス・コーン・大根おろし・なめ苺 オレンジ	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 15.3 カルシウム(mg) 228 食塩相当量(g) 1.1
29 土	ごはん たまごスープ やき肉 チヨレギサラダ バナナ	牛乳 サモサ	卵・牛ももスライス・信州みそ 木綿豆腐・牛乳	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま 砂糖・チルドポテト・はるまきの皮 揚げ油	大根・にんじん・にら・長ねぎ・たまねぎ レタス・きゅうり・赤色トマト・刻みのり レモン・バナナ・コーン	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.7 カルシウム(mg) 177 食塩相当量(g) 0.6
30 日	さっぱりそうめん まめびよ お野菜天 フルーツカクテル	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	しつとりそぼろ卵・むきえび・牛乳 鶏むねコク・ウインナー	そうめん・まめびよ・白いりごま てんぷら粉・揚げ油・米	きゅうり・赤色トマト・みょうが・大根おろし なす・かぼちゃスライス・たまねぎ・コーン あんず缶詰・白桃缶・西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 11.7 カルシウム(mg) 275 食塩相当量(g) 4.9
31 月	野菜キーマカレー やさしいきのこスープ じゃがバター カルピスポンチ	牛乳 オレンジチーズケーキ	牛ひき・豚ひき・カルピスウォーター 牛乳・クリームチーズ・調整豆乳	米・油・チルドポテト・無塩バター カクテルゼリー・ホットケーキミックス 砂糖・オレンジマレード	たまねぎ・赤色トマト・なす・ピーマン 黄ピーマン・りんご・キャベツ・しめじ えのきたけ・にんじん・セロリ・アスパラガス コーン・白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 14.0 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 189 食塩相当量(g) 1.5

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
497 kcal	18.9 g	15.4 g	72.4 g	196 mg	1.8 mg	125 μgRAE	0.24 mg	0.31 mg	23 mg	3.9 g	1.5 g