

令和8年 8月分

そら・つき・ほし組 献立表

こぼうしこども園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 土	肉豆腐 三色ナムル 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんごゼリー	しらたき／きび砂糖／ ★白ごま／純正胡麻油 ／じゃがいも	★豚モモ肉／★焼き豆腐 ／かつおだしパック ／ツナ／乾燥わかめ ／国産かえり煮干し／★ 牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ ／ぶなしめじ／ほうれ んそう／キャベツ／も やし／えのきたけ／★ すりおろしりんごゼ リー	牛乳 せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.8 g
3 ／ 月	愛情弁当の日 春雨スープ 果物(オレンジ) 	精白米／はるさめ／★白 ごま	★絹ごし豆腐／★牛乳 ／干ひじき／かつお節	もやし／玉葱／万能ね ぎ／えのきたけ／★オ レンジ／梅	牛乳 ◎梅ひじきおにぎり	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 8.2 g 食塩相当 1.3 g
4 ／ 火	しそ入りチーズつくね オクラのおひたし 和風スパゲティサラダ くじら汁 果物(グレープフルーツ)	★パン粉／きび砂糖／★ スパゲッティ／純正胡麻 油／★白ごま／じゃがい も／★小麦粉／かたくり 粉／米サラダ油	★若鶏肉ひき肉／★木 綿豆腐／★ロチーズ ／かつお節／乾燥わかめ ／くじら本皮／★牛乳 ／★粉チーズ	だいこん／にんじん／し そ葉／玉葱／オクラ ／キャベツ／リーフレタ ス／ねぎ／なす／さやい んげん／グレープフル ーツ／パセリ	牛乳 ◎お野菜クラッカー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.9 g
5 ／ 水	みんなで育てた夏野菜カレー ズッキーニのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも／とうもろ こし／きび砂糖／★マ ヨドレ／★卵不使用ブ リン／★塩せんべい	★牛乳／★豚ひき肉 ／★チーズ／ツナ／★ ウィンナー	にんじん／玉葱／なす ／青ピーマン／かぼちゃ ／ズッキーニ／キャベツ ／レタス／きゅうり／こ まつな／★オレンジ	アイスプリン せんべい 	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.1 g
6 ／ 木	夏野菜マーボー豆腐 春雨サラダ モロヘイヤのスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油／かたくり粉 ／はるさめ(乾)／きび砂 糖／★白ごま／★強力粉 ／★有塩バター／とうも ろこし／★マヨドレ	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★かまぼこ／★ ウィンナー／★牛乳	ねぎ／にんじん／干しし いたけ／なす／青ピー マン／にら／きゅうり ／りょくとうもやし／え のきたけ／モロヘイヤ ／玉葱／★バナナ	牛乳 ◎マヨコーンパン 	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.7 g
7 ／ 金	鶏肉の梅みそ焼き ぜんまい炒め キャベツのゴマネズ和え こつゆ 果物(デラウェア)	きび砂糖／しらたき／米 サラダ油／純正胡麻油 ／★マヨドレ／★白ごま ／さといも／★豆麩／★ま んじゅう／★小麦粉	★若鶏肉モモ／★油揚げ ／ちくわ／ほたてが い(貝柱)／★牛乳	生ぜんまい／にんじん ／さやいんげん／キャベ ツ／きゅうり／レタス／ぶ なしめじ／きくらげ(乾) ／干しいたけ／切りみ つば／デラウェア	牛乳 ◎まんじゅうのてんぷら	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.9 g
8 ／ 土	豆腐と鶏の中華煮 ほうれん草の和えもの チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油／きび砂糖 ／かたくり粉／とうも ろこし／★マヨドレ	★鶏こま／★木綿豆腐 ／ツナ／★ウィンナー ／★牛乳	だいこん／玉葱／にんじ ん／ぶなしめじ／干しし いたけ／万能ねぎ／ほう れんそう／もやし／キャ ベツ／えのきたけ／チ ンゲンツアイ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.6 g
10 ／ 月	手作りおかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 レタスのマヨ和え すまし汁 果物(オレンジ)	★白ごま／じゃがいも ／いとこ／きび砂糖／か たくり粉／★マヨドレ ／★ホットケーキミックス 粉／★無塩バター	かつお節／★豚ひき肉 ／ツナ／なると／乾燥 わかめ／かつおだし ／★牛乳／★きな粉	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／さやいんげん ／キャベツ／レタス／き ゅうり／オクラ／えのきた け／★オレンジ	牛乳 ◎きなこクッキー	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.8 g
12 ／ 水	手作りゆかりふりかけ 鶏肉の南蛮漬け ひじきの中華和え ほうれん草のスープ 果物(バナナ)	★白ごま／米粉／かたく り粉／スプレー油／きび 砂糖／とうもろこし／純 正胡麻油／とうもろこし 缶詰／普通はるさめ	かつお節／★若鶏肉モ モ／ちくわ／★ショル ダーベーコン／★牛乳	玉葱／青ピーマン／赤 ピーマン／黄ピーマン ／キャベツ／にんじん ／きゅうり／ほうれん そう／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.8 g
13 ／ 木	ボークチャップス さつまいもサラダ 豆腐のスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも／さつまい も／★マヨドレ／きび 砂糖	★豚モモ肉／ツナ缶 ／★ウィンナー／★絹ご し豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ト マト／きゅうり／リー フレタス／レタス／え のきたけ／★オレンジ	牛乳 せんべい	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.9 g
14 ／ 金	ドライカレー フレンチサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	オリーブ油／きび砂糖	★豚ひき肉／★凍り豆 腐／ツナ／★ウィン ナー／乾燥わかめ／★ 牛乳	玉葱／にんじん／ぶなし めじ／グリーンピース ／キャベツ／レタス ／きゅうり／万能ねぎ ／えのきたけ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.2 g
15 ／ 土	豆腐のミートソース煮 ツナサラダ 大根スープ りんごゼリー	きび砂糖／米粉／とう もろこし／★マヨドレ ／★塩せんべい	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★粉チーズ／ツナ ／★ウィンナー／乾燥 わかめ／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／トマト／キャベ ツ／レタス／きゅうり／だ いこん／えのきたけ／★ すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.0 g
17 ／ 月	かつおの揚げ煮 きゅうり漬け もやしのナムル みそ汁(オクラ・なめこ) 果物(オレンジ)	かたくり粉／米サラダ 油／きび砂糖／純正胡 麻油／★蒸し中華めん 焼きそば用	かつお／★系かまぼこ ／★絹ごし豆腐／かつ おだしパック／★牛乳 ／★豚モモ肉	きゅうり／もやし ／キャベツ／にんじん ／なめこ／玉葱／オクラ ／ねぎ／★オレンジ ／青ピーマン	牛乳 ◎おやつ焼きそば	エネルギー 397 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.8 g
18 ／ 火	ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え ワンタンスープ 果物(すいか)	きび砂糖／純正胡麻油 ／★白ごま／★ワンタンの 皮／★ホットケーキミッ クス粉／★有塩バター	★豚モモ肉／★ソフト ササミフレーク／焼き のり／なると／★牛乳	にんじん／ほうれんそう ／もやし／キャベツ／レ タス／リーフレタス ／きゅうり／チンゲンツ アイ／玉葱／えのきたけ ／すいか／かぼちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスコーン 	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	五目納豆 レバーのケチャップ煮 キャベツの塩昆布あえ もずくのスープ 果物(バナナ)	とうもろこし/米サラ ダ油/きび砂糖/純正 胡麻油/★小麦粉	★糸引納豆/ちくわ かつお節/★豚レバー /★かまぼこ/★塩昆 布/もずく/★牛乳/ あんこ	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/ キャベツ/きゅうり/レ タス/オクラ/えのきた け/玉葱/★バナナ	牛乳 ◎手作りまんじゅう	1杯 ⁺ 496 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 2.1 g
20 木	豆腐の松風焼き オクラのお浸し ひじきの和え物 味噌汁(豆腐) 果物(グレープフルーツ)	★パン粉/きび砂糖/ ★白ごま/とうもろこ し/★マヨドレ/ス テーキカットポテト	★木綿豆腐/★若鶏肉 ひき肉/あおのり/か つおだし/干ひじき/ ちくわ/★絹ごし豆腐 /★牛乳	玉葱/オクラ/キャベ ツ/きゅうり/にんじ ん/だいこん/こまつ な/グレープフルーツ	牛乳 ◎フライドポテト	1杯 ⁺ 402 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.6 g
21 金	鶏肉のカレー焼き 冷やしトマト ゴーヤ入りビーフン ココロスープ 果物(オレンジ)	ビーフン/純正胡麻油 /★ホットケーキミッ クス粉/★無塩バター /★黒ごま	★若鶏肉モモ/★若鶏 肉ひき肉/★ウィン ナー/★牛乳	トマト/キャベツ/に んじん/ゴーヤ/玉葱 /だいこん/ぶなしめ じ/★オレンジ	牛乳 ◎ごまスティック	1杯 ⁺ 439 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.5 g
22 土	ハヤシライス キャベツのサラダ オニオンスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/★マヨド レ/きび砂糖/はるさ め/塩せんべい	★豚モモ肉/ツナ/★ 絹ごし豆腐/乾燥わか め/★牛乳	玉葱/にんじん/ぶな しめじ/キャベツ/ きゅうり/レタス/え のきたけ/もやし/★ バナナ	牛乳 せんべい	1杯 ⁺ 414 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.9 g
24 月	しそみそ 肉じゃが ふるさとサラダ 味噌汁(キャベツ) 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/★白ごま/ じゃがいも/★マヨド レ/純正胡麻油/さつ まいも	★豚モモ肉/ちくわ/ ★油揚げ/かつおだし /★牛乳	しそ葉/玉葱/にんじん /グリーンピース/ぶなし めじ/切干大根/ほうれ んそう/えのきたけ/ キャベツ/ねぎ/グレー プフルーツ	牛乳 ◎ふかしいも	1杯 ⁺ 410 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.9 g
25 火	鶏肉のタルタルがけ スティックきゅうり グリーンサラダ 夏野菜のスープ 果物(バナナ)	★マヨドレ/きび砂糖 /かたくり粉/米粉/ スプレー油/とうもろ こし/★クラッカー	★若鶏肉モモ/★ショ ルダーズモーク/★ ウィンナー/★牛乳/ ★ヨーグルト	にんじん/玉葱/パセ リ/きゅうり/レタス /リーフレタス/キャ ベツ/なす/ズッキー ニ/トマト/★バナナ	ヨーグルト クラッカー	1杯 ⁺ 417 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.7 g
26 水	塩ラーメン 鶏肉の磯辺揚げ ズッキーニのチーズ焼き ひじきのマヨ和え 果物(すいか)	★中華めん(生) ラー メン用/★白ごま/純 正胡麻油/米サラダ油 /かたくり粉/とうも ろこし/★マヨドレ/ せんべい	なると/★豚ひき肉/ かつおだし/あおのり /★チーズ/干ひじき /ツナ/★牛乳	★バナナ/ねぎ/にら/ キャベツ/もやし/にん じん/玉葱/リーフレタ ス/ズッキーニ/きゅう り/ぶなしめじ/すいか /★メロンシャーベット	メロンシャーベット せんべい 誕生会	1杯 ⁺ 668 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 2.8 g
27 木	白身魚のしそみそ焼き オクラのお浸し ポテトサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	白ごま/きび砂糖/じゃ がいも/とうもろこし/ ★マヨドレ/★強力粉/ ★有塩バター/メープル シロップ/コンスター チ	かつおだし/ツナ/★ 牛乳/白身魚	しそ葉/オクラ/にん じん/きゅうり/えの きたけ/キャベツ/チ ンゲンツアイ/玉葱/ ★オレンジ	牛乳 ◎メープルパン	1杯 ⁺ 468 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 2.2 g
28 金	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖/米サラダ油 /★スパゲッティ/★ マヨドレ/シロップ/ ★塩せんべい	★牛乳/★若鶏肉モモ /ツナ/★ショルダー ズモーク	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/青ピーマン/トマ ト/きゅうり/リーフレ タス/レタス/えのきた け/キャベツ/グレー プフルーツ	◎かき氷 せんべい	1杯 ⁺ 400 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 2.0 g
29 土	八宝菜 春雨の中華あえ わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/純正胡 麻油/かたくり粉/は るさめ/とうもろこし /きび砂糖	★豚モモ肉/ツナ/★ 絹ごし豆腐/乾燥わか め/★牛乳	はくさい/にんじん/た けのこ/玉葱/干しい たけ/チンゲンツアイ/ もやし/きゅうり/えの きたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	1杯 ⁺ 401 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.5 g
31 月	ザクザクチキン ピーマンのソテー マカロニサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	コーンフレーク/★無塩 バター/★マカロニ/★ マヨドレ/★薄力粉/き び砂糖/★白ごま	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★牛乳	もやし/青ピーマン/ きゅうり/にんじん/レ タス/リーフレタス/だ いこん/玉葱/トマト/ キャベツ/パセリ/★オ レンジ	牛乳 ◎ごまゆべし	1杯 ⁺ 446 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.0 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していま
すので ご覧ください。
※食材を確認し、未食なものがあ心配な方はお申し出ください。
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
※◎マークは手作りおやつです。

※ は愛情弁当の日です。

※ はお誕生会(完全給食)です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価	エ ネ ル ギ ー		タンパク質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
	438 kcal	脂 質 16.7 g	