

2026年 8月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付			曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	29	土		お茶 星のパフ	鶏そぼろ丼 絹揚げのみそ汁 ミニゼリー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし 絹揚げ、えのきだけ、しめじ、青ネギ、米みそ、かつおだし ミニゼリー	お茶 黒糖ロールパン	エネルギー 428 Kcal たんぱく質 18.7 g
3	31	月		牛乳 動物ビスケット	スタミナ味噌ラーメン トマトサラダ	中華めん、豚肉、キャベツ、ほうれんそう、にら、にんじん、なると にんにく、赤みそ、米みそ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ ひじき、砂糖、かつおだし、上マト、きゅうり、コーン缶、酢、なたね油、砂糖、食塩	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 23.2 g
4	18	火		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん さっぱりしそ入りつくね スパサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、しそ、たまねぎ、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、食塩 スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ とうがん、たまねぎ、にんじん、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 24.8 g
5		水		牛乳 星のパフ	ビーフカレー 和風ドレッシングサラダ パイン缶	米、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、 カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ パイン缶	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 18.1 g
6	20	木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん カラフル夏野菜の酢鶏 豆腐とわかめのみそ汁 とうもろこし	米 鶏肉、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、緑ピーマン、しいたけ 砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ、片栗粉 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、えのきだけ、米みそ、かつおだし とうもろこし	牛乳 すいか 星たべよ	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 26 g
7	21	金		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 夏バテ防止！鮭の南蛮漬け なすのみそ汁 カップヨーグルト	七分づき米 鮭、食塩、片栗粉、なたね油、にんじん、たまねぎ 酢、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん ミレービスケット	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 29.1 g
8	22	土		お茶 星のパフ	そばめし わかめのみそ汁 みかん缶	米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし みかん缶	お茶 お菓子	エネルギー 423 Kcal たんぱく質 14.6 g
10	24	月		牛乳 動物ビスケット	和風カレーうどん 冬瓜のそぼろ煮	うどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、パーモンドカレールウ みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、片栗粉 とうがん、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、酒、砂糖、かつおだし、片栗粉	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19.6 g
12		水		牛乳 星のパフ	豚丼 きゅうりの生姜炒め わかめの味噌汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、みりん しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、なたね油	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 22.9 g
13		木		牛乳 きな粉せんべい	お弁当の用意をお願いします		お茶 お菓子	
14		金		牛乳 動物ビスケット	お弁当の用意をお願いします		お茶 お菓子	
15		土		牛乳 星のパフ	お弁当の用意をお願いします		お茶 お菓子	
17		月		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ お麴のみそ汁	七分づき米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん はるさめ、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 焼豆、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.7 g
	25	火		牛乳 きな粉せんべい	ロールパン 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ ミニゼリー	ロールパン 鶏もも肉、酒、食塩、上マト、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ コンソメ、うすくちしょうゆ、片栗粉、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん ミニゼリー	牛乳 青のりポテト じゃがいも、米粉、食塩、あおのり、なたね油	エネルギー 444 Kcal たんぱく質 23 g
	26	水		牛乳 星のパフ	豚丼 ねばねばオクラの元気サラダ 豆腐とえのきの味噌汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、みりん しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、オクラ、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、えのきだけ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、なたね油	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 24.2 g
	27	木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉とズッキーニのカレーパン粉焼き とうもろこし 夏野菜と厚揚げのみそ汁	米 鶏もも肉、ズッキーニ、食塩、カレー粉、パン粉、なたね油 とうもろこし 厚揚げ、とうがん、たまねぎ、なす、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 23.9 g
	28	金		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ マセドアンサラダ 野菜のコンソメスープ	七分づき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ たまねぎ、にんじん、キャベツ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、油	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 21 g
19	誕生会	火		牛乳 星のパフ	【縁日給食】 やきそば/おにぎり 冷やしきゅうり、ウインナー 焼きとうもろこし (乳) ジュース(幼) かき氷	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたね油、焼きそばソース、ケチャップ 米、ゆかり、鮭フレーク きゅうり / ウインナー(乳児:ウイニー) とうもろこし 野菜ジュース / シロップ	牛乳 カルピスゼリー(パイン缶のせ) カルピス、かんてん、グラニュー糖、パイン缶	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 18.4 g

8月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 527kcal

たんぱく質 22.1g

脂質 15.7g

炭水化物 74.5g

食塩相当量 2.2g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

8月が旬の食べ物

- きゅうり
 - なす
 - ピーマン
 - とうもろこし
 - トマト
 - ズッキーニ
- かぼちゃ
 - とうがん