



2026年8月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	土	麦茶 ビスケット	スパゲッティ	ナスのミートソーススパゲッティ きゅうりとハムのサラダ コーンスープ	牛乳 ウインナー ハッシュドポテト	スパゲッティ・ 油・小麦粉・砂糖・ 片栗粉・ハッシュドポテト	豚肉・ハム・牛乳・ ウインナー	玉葱・人参・なす・ トマト水煮・ グリーンピース・ きゅうり・クリーム コーン・パセリ	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・酢
2	日								
3	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰯の甘酢照焼き 麻婆茄子 中華スープ(卵・オクラ)	牛乳 コーンマヨパン	米・片栗粉・油・ 砂糖・ごま・ごま 油・ホットケーキ ミックス粉・マヨ ネーズ	鰯・豚肉・卵・牛 乳	生姜・なす・人 参・長葱・ピーマ ン・にんにく・オ クラ・コーン・パ セリ	塩・酒・酢・醬 油・みりん・中 華だし・味噌
4	火	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(小松菜・もやし)	牛乳 マカロニミート	米・ごま油・砂 糖・油・片栗粉・ マカロニ・小麦 粉	卵・しらす・納 豆・鶏肉・牛乳・ 豚肉	万能ねぎ・冬瓜・ 人参・いんげん・ 小松菜・もやし・ 玉葱・グリーンピ ース	ふりかけ・塩・ 酒・醤油・かつ おだし・みりん・ 味噌・ケチャッ プ・ソース
5	お誕生 会 水	麦茶 カルシウムせんべい	ターメリックライス	ひまわりキーマカレー キャバツとベーコンのサラダ オニオンスープ	牛乳 乳:プチダノン 幼:アイスクリーム	米・バター・油・ 砂糖・マヨドレ	豚肉・大豆・牛乳・ ベーコン・チー ズ・プチダノン(乳 児)・アイスクリ ーム(幼児)	玉葱・人参・なす・ ズッキーニ・ピー マン・にんにく・ト マト水煮・キャバ ツ・きゅうり・パ セリ	カレー粉・酒・カ レールウ・コンソ メ・ソース・ケ チャップ・塩・酢
6	木	麦茶 ヨーグルト	うどん	冷やし豆乳担々うどん 大学かぼちゃ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 枝豆とじゃこのご飯	うどん・ごま 油・砂糖・ごま 油・片栗粉・米	豚肉・豆乳・牛 乳・じゃこ	長葱・にんにく・ 生姜・きゅうり・ 人参・かぼちゃ・ 黄桃缶・枝豆	酒・醤油・味噌・ かつおだし・ 塩・みりん
7	金	麦茶 野菜せんべい	食パン	鶏肉のトマト煮込み スパゲッティサラダ スープ(キャバツ・人参)	牛乳 スイカ ビスケット	食パン・油・砂 糖・スパゲッ ティ・マヨネ ーズ・ビスケッ ト	鶏肉・ハム・牛 乳	玉葱・グリーンピ ース・トマト煮 水・きゅうり・人 参・キャバツ・に んにく・ズッキ ーニ	塩・コンソメ
8	土	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉とキャバツの炒めもの わかめとコーンの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・モロヘイヤ)	牛乳 チーズロールパン	米・油・砂糖・ ごま油・チー ズ・ロールパ ン	豚肉・カニカ マ・牛乳	キャベツ・人参・ にんにく・生姜・ わかめ・コーン・ きゅうり・玉葱・ モロヘイヤ	塩・醤油・みり ん・酢・中華だ し
9	日								
10	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロのケチャップ和え オクラとハムのサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 納豆とモロヘイヤ のねばねばそうめん	米・片栗粉・油・ 砂糖・そうめん	めかじき・ハム ・牛乳・納豆・ かつお節	生姜・オクラ・人 参・きゅうり・か ぼちゃ・玉葱・モ ロヘイヤ	酒・ケチャッ プ・ソース・塩・ 酢・コンソメ・ 醤油・かつおだ し・みりん
11	火			山の日					
12	水	麦茶 ゼリー	ごはん	豚しゃぶサラダ 粉ふき芋(ゆかり) すまし汁(とろろ昆布・みょうが)	牛乳 わかめご飯	砂糖・マヨネー ズ・ごま・じゃ が芋・バター	豚肉・牛乳	キャベツ・きゅ うり・人参・ト マト・昆布・み ょうが・わかめ	和風だし・味 噌・塩・ゆかり ・かつおだし・ 醤油
13	木	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	冷やし中華 枝豆 中華スープ(豆腐・万能ねぎ)	牛乳 マスカットゼリー 丸ぼうろ	中華麺・マヨネ ーズ・砂糖・ご ま油・ごま・ゼ リー・丸ぼう ろ	鶏肉・ハム・卵・ 豆腐・牛乳	きゅうり・ミニ トマト・わかめ・ 枝豆・万能ねぎ	中華だし・酢・ 醤油・塩
14	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	タンドリーチキン キャバツとパインのサラダ スープ(じゃが芋・いんげん)	牛乳 ハムチーズサンド	米・砂糖・油・ じゃが芋・食パ ン・マーガリン	鶏肉・ヨーグル ト・牛乳・ハム・ チーズ	にんにく・玉葱・ パイン缶・キャ バツ・きゅうり・ 人参・いんげん	塩・カレー粉・ パイン缶・キャ バツ・酢・コンソ メ
15	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げといんげんの煮物 味噌汁(お麴・わかめ)	牛乳 ヨーグルト ソフトクッキー	米・マヨネー ズ・油・砂糖・ お麴・クッキ ー	鮭・豚肉・厚揚 げ・牛乳・ヨー グルト	いんげん・人 参・わかめ	塩・酒・かつお だし・醤油・み りん・味噌

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	511	19.4	17.6	65.6	2.1
3～5歳	578	22.3	20.3	73.5	2.5



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	日								
17	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鰯の甘酢照焼き 麻婆茄子 中華スープ(卵・オクラ)	牛乳 コーンマヨパン	米・片栗粉・油・砂糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス粉・マヨネーズ	鰯・豚肉・卵・牛乳	生姜・なす・人参・長葱・ピーマン・にんにく・オクラ・コーン・パセリ	塩・酒・酢・醤油・みりん・中華だし・味噌
18	火	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(小松菜・もやし)	牛乳 マカロニミート	米・ごま油・砂糖・油・片栗粉・マカロニ・小麦粉	卵・しらす・納豆・鶏肉・牛乳・豚肉	万能ねぎ・冬瓜・人参・いんげん・小松菜・もやし・玉葱・グリーンピース	ふりかけ・塩・酒・醤油・かつおだし・みりん・味噌・ケチャップ・ソース
19	水	麦茶 ゼリー	ごはん	タコライス風 スープ(コーン・ズッキーニ) ヨーグルト	牛乳 あんずジャムパイ	米・油・小麦粉・砂糖・パイ皮	豚肉・牛乳・チーズ・ヨーグルト	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・コーン・ズッキーニ・あんず・ジャム	カレー粉・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩
20	木	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	冷やし豆乳担々うどん 大学かぼちゃ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 枝豆とじゃこのご飯	うどん・ごま油・砂糖・ごま油・片栗粉・米	豚肉・豆乳・牛乳・じゃこ	長葱・にんにく・生姜・きゅうり・人参・かぼちゃ・黄桃缶・枝豆	酒・醤油・味噌・かつおだし・塩・みりん
21	金	麦茶 ヨーグルト	食パン	鶏肉のトマト煮込み スパゲッティサラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 スイカ ビスケット	食パン・油・砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ・ビスケット	鶏肉・ハム・牛乳	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・きゅうり・人参・キャベツ・にんにく・ズッキーニ	塩・コンソメ
22	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉とキャベツの炒めもの わかめとコーンの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・モロヘイヤ)	牛乳 チーズロールパン	米・油・砂糖・ごま油・チーズ・ロールパン	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・人参・にんにく・生姜・わかめ・コーン・きゅうり・玉葱・モロヘイヤ	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
23	日								
24	月	麦茶 ビスケット	ごはん	カジキマグロのケチャップ和え オクラとハムのサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 納豆とモロヘイヤ のねばねばそうめん	米・片栗粉・油・砂糖・そうめん	めかじき・ハム・牛乳・納豆・かつお節	生姜・オクラ・人参・きゅうり・かぼちゃ・玉葱・モロヘイヤ	酒・ケチャップ・ソース・塩・酢・コンソメ・醤油・かつおだし・みりん
25	火	麦茶 ゼリー	ごはん	豆腐入り肉団子のパン粉蒸し もやしとカニカマのサラダ 味噌汁(なす・えのき茸)	ヨーグルトドリンク ぶどう(デラウェア) おせんべい	米・ごま油・片栗粉・パン粉・砂糖・油・おせんべい	豚肉・豆腐・カニカマ・ヨーグルトドリンク	玉葱・椎茸・生姜・もやし・きゅうり・人参・なす・えのき茸・デラウェア	塩・酢・醤油・かつおだし・味噌
26	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豚しゃぶサラダ 粉ふき芋(ゆかり) すまし汁(とろろ昆布・みょうが)	牛乳 わかめご飯	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃが芋・バター	豚肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・トマト・昆布・みょうが・わかめ	和風だし・味噌・塩・ゆかり・かつおだし・醤油
27	木	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	冷やし中華 枝豆 中華スープ(豆腐・万能ねぎ)	牛乳 マスカットゼリー 丸ぼうろ	中華麺・マヨネーズ・砂糖・ごま油・ごま・ゼリー・丸ぼうろ	鶏肉・ハム・卵・豆腐・牛乳	きゅうり・ミニトマト・わかめ・枝豆・万能ねぎ	中華だし・酢・醤油・塩
28	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	タンドリーチキン キャベツとパインのサラダ スープ(じゃが芋・いんげん)	牛乳 ハムチーズサンド	米・砂糖・油・じゃが芋・食パン・マーガリン	鶏肉・ヨーグルト・牛乳・ハム・チーズ	にんにく・玉葱・パイン缶・キャベツ・きゅうり・人参・いんげん	塩・カレー粉・醤油・ケチャップ・酢・コンソメ
29	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げといんげんの煮物 味噌汁(お麴・わかめ)	牛乳 ヨーグルト ソフトクッキー	米・マヨネーズ・油・砂糖・お麴・クッキー	鮭・豚肉・厚揚げ・牛乳・ヨーグルト	いんげん・人参・わかめ	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん・味噌
30	日								
31	月	麦茶 ビスケット	マカロニ	ツナマカロニグラタン ミネストローネ フルーツ(梨)	牛乳 黒糖蒸しパン	マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・オリーブ油・じゃが芋・砂糖・ホットケーキミックス粉・黒糖・油	ツナ・牛乳・チーズ・ウインナー	人参・玉葱・しめじ・グリーンピース・なす・ズッキーニ・パプリカ・梨	塩・コンソメ・ケチャップ

8月旬の食材

鰾・カジキマグロ・銀鮭・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・しそ・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし・トマト・なす・にんにく・パプリカ・ピーマン・みょうが・モロヘイヤ・レタス・梨・パイナップル・ぶどう・マスカット・桃