



8 月 献 立 表



2026年08月

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	土	冷やし五目うどん、キャベツのゆかりあえ、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、とうもろこし、葉ねぎ、干しいたけ、刻みこんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	492	517
3 17	月	ご飯、鶏肉のみそ炒め、粉ふきいも、とうがんのすまし汁	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ちくわ、○きな粉、しょうゆ、米みそ(中みそ)、◎牛乳	とうがん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、しめじ、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆乳もち	472	523
4 18	火	ご飯、魚の塩焼き、ゴーヤ入りチャンプルー、パイン缶	米、○米粉、○砂糖、○油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鮭、○調製豆乳、豚もも肉、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	パイン缶、もやし、こまつな、にんじん、にがうり・ゴーヤ、○干しぶどう、◎バナナ、○パイン缶	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○米粉もちもちケーキ	474	549
5 19	水	ご飯、うま煮、切り干し大根のマヨネーズあえ、もも缶、磯の香ごはん(3未)	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、板こんにゃく	○牛乳、牛もも肉、ツナ水煮、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳、かつお節	もも缶、にんじん、キャベツ、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース、ひじき	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スーパーカップバナナ、○チョコウエハース	556	642
6 20	木	ご飯、豚肉の冷しゃぶ、千草あえ、小魚佃煮	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、油揚げ、しらす干し、しょうゆ、ごま、白みそ、かつお節、◎牛乳	○トマト、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、こんぶ佃煮、○レモン、○かん	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○トマトゼリー	471	530
7	金	冷麺、揚げ餃子、トマト	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、ごま油、○ごま油	○牛乳、ギョーザ、ハム、しょうゆ、○しらす干し、ごま、○しょうゆ、◎牛乳	トマト、もやし、にんじん、きゅうり、○ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、レモン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○じゃこおにぎり	571	638
8	土	*夏祭り* お楽しみメニュー						
10 24	月	ご飯、鶏肉の塩こうじ焼、ひじきのきんぴら、じゃこ豆	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、さつま揚げ、しらす干し、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	ごぼう、○いちごジャム、にんじん、ピーマン、ひじき、◎みかん缶	◎牛乳、◎みかん缶、○牛乳、○ジャムサンドクッキー	413	489
12 26	水	夏野菜のカレーライス、コールスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パームオイル、油、砂糖、オリーブ油○砂糖(26日)	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳○ごま(26日)、○しょうゆ(26日)	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、にんじん、ホールトマト缶、なす、きゅうり、ピーマン、○あおの	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子(12日)○小魚のり味(26日)、○ミレービスケット(26日)	520 (12日)	578 (12日)
13 27	木	ご飯、豚肉のマーマレード炒め、かぼちゃのみそ汁、トマト	米、油○焼(27日)、○砂糖(27日)	○牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、米みそ(中みそ)、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳○バター(27日)、きな粉	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、マーマレード、チンゲンサイ、葉ねぎ、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子(13日)○お麩のラスク(27日)	502 (13日)	578 (13日)
14 28	金	中華丼、きゅうりの磯あえ、バナナ	米、ごま油、片栗粉○コーンフレーク(28日)、○マシュマロ(28日)	○牛乳、豚肉(もも)、しょうゆ、ごま、◎牛乳○バター(28日)	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、塩こんぶ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子(14日)○フレックスナック(28日)	461 (14日)	512 (14日)
21	木	ビビンバ、焼きかぼちゃ、もずくスープ、すいか	米、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、しょうゆ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎牛乳	すいか、かぼちゃ、にんじん、もやし、こまつな、もずく、たまねぎ、とうもろこし、葉ねぎ、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい塩	530	587
22	土	ミートスパゲティ、グリーンサラダ、オレンジ	スパゲティ、ケチャップ、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、なす、ピーマ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	471	495
25	火	ご飯、魚のかば焼き、五色和え、トマト	米、○干しひやむぎ、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、いわし、○油揚げ、油揚げ、しょうゆ、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、トマト、にんじん、とうもろこし、しめじ、きゅうり、○にんじん、○葉ねぎ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ひやむぎ	477	558
29	土	冷麺、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、ハム、しょうゆ、ごま、◎牛乳	バナナ、トマト、もやし、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、レモン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	462	480
31	月	ご飯、鶏肉と野菜のケチャップ煮、キャベツとコーンの和え物	米、じゃがいも、ケチャップ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ねりあん、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶、とうもろこし、しめじ、こまつな、ピーマン、○か	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○水ようかん	485	537

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。