# 8月幼児献立表

令和8年　**浦和いろは保育園**

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | 午前のおやつ（乳児） | 3時のおやつ | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 土 |  **夏祭り**  | | | | |
| 3 | 月 | チキンカレー<br>きゅうりのサラダ<br>青りんごゼリー | ごはん、押し麦、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、カレールウ、きゅうり、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、青りんごゼリー、ロールパン、きな粉、砂糖、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | 揚げパン　牛乳 | エネルギー589kcal<br>蛋白17.3ｇ<br>脂質18.9ｇ<br>炭水化物88.3ｇ<br>食塩2.0ｇ |
| 4 | 火 | ごはん<br>スペイン風オムレツ<br>ひじきとカリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ<br>みかん | 米、ウィンナー、卵、ブロッコリー、にんじん、グリンピース、コーン、じゃがいも、牛乳、トマトケチャップ、ひじき、油揚げ、大豆、カリフラワー、しょうゆ、砂糖、みりん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | フルーチェ(みかん)　牛乳 | エネルギー386kcal<br>蛋白12.7ｇ<br>脂質9.6ｇ<br>炭水化物62.2ｇ<br>食塩1.5ｇ |
| 5 | | ごはん<br>さばのみそ煮<br>かぼちゃ煮<br>ほうれん草のすまし汁<br>パイナップル | 米、さば、みそ、砂糖、かぼちゃ、追いがつおつゆ、ほうれん草、油揚げ、にんじん、だし汁、パイナップル缶、米粉、あずき、サラダ油、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | 小豆と米粉のクッキー　牛乳 | エネルギー622kcal<br>蛋白16.8ｇ<br>脂質21.2ｇ<br>炭水化物92.4ｇ<br>食塩1.6ｇ |
| 6 | 木 | パン<br>かぼちゃコロッケ<br>カリフラワーのサラダ、<br>ポトフ<br>フルーツヨーグルト | パン、かぼちゃ、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、卵、サラダ油、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、魚肉ソーセージ、じゃがいも、グリンピース、大根、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、コンソメ、米、かつお節、白ごま、しょうゆ、チーズ、麦茶 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おりぎり（おかか）　チーズ<br>麦茶 | エネルギー566kcal<br>蛋白15.3ｇ<br>脂質14.9ｇ<br>炭水化物91.8ｇ<br>食塩2.4ｇ |
| 7 | 金 | ★げんき献立★<br>豚肉と夏野菜の甘辛丼<br>オクラときゅうり和え　　も<br>トマトの卵スープ<br>白桃 | 米、豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、追いがつおつゆ、しょうゆ、砂糖、サラダ油、きゅうり、オクラ、にんじん、追いがつおつゆ、トマト、きくらげ、卵、鶏がらスープの素、酢、白桃缶、パイナップ缶、なし缶、みかん缶、寒天、麦茶 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | フルーツ寒天　麦茶 | エネルギー375kcal<br>蛋白15.3ｇ<br>脂質7.5ｇ<br>炭水化物63.2ｇ<br>食塩0.9ｇ |
| 8 | 土 | コーンラーメン<br>ブロッコリーの和え物<br>フルーツ(バナナ) | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、ねぎ、にんじん、鶏がらスープ、しょうゆ、ブロッコリー、バナナ、おかし、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おかし　牛乳 | エネルギー413kcal<br>蛋白17.6ｇ<br>脂質10.8ｇ<br>炭水化物61.1ｇ<br>食塩1.6ｇ |
| 10 | 月 | ごはん<br>鶏のからあげ<br>ブロッコリーのサラダ<br>かぼちゃのみそ汁<br>パイナップル | 米、鶏肉、しょうが、しょうゆ、小麦粉、サラダ油、ブロッコリー、コーン、にんじん、卵不使用マヨネーズ、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、だし汁、みそ、パイナップル缶、シューアイス、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | お楽しみおやつ　牛乳 | エネルギー573kcal<br>蛋白20.2ｇ<br>脂質23.4ｇ<br>炭水化物71.4ｇ<br>食塩1.5ｇ |
| 11 | 火 | **山の日** | | | | |
| 12 | 水 | ごはん<br>白身魚のフライ<br>マカロニサラダ<br>豆腐のすまし汁<br>りんご | 米、タラ、小麦粉、パン粉、サラダ油、マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、ドレッシング、マヨネーズ、豆腐、わかめ、オクラ、だし汁、しょうゆ、りんご缶、小麦粉、メープル、バター、卵、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | メープルプチケーキ　牛乳 | エネルギー537kcal<br>蛋白16.6ｇ<br>脂質17.1ｇ<br>炭水化物79.4ｇ<br>食塩1.9ｇ |
| 13 | 木 | ごはん<br>チキンステーキ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ<br>白桃 | 米、鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、かぼちゃ、枝豆、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、白桃缶、リングドーナツ、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | リングドーナツ　牛乳 | エネルギー565kcal<br>蛋白18.4ｇ<br>脂質18.6ｇ<br>炭水化物82.8ｇ<br>食塩1.3ｇ |
| 14 | 金 | お野菜たっぷりラーメン<br>きゅうりのポン酢和え<br>みかん | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、きくらげ、もやし、鶏がらスープ、しょうゆ、きゅうり、コーン、ポン酢、みかん缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おにぎり（ゆかり）　チーズ<br>麦茶 | エネルギー448kcal<br>蛋白16.7ｇ<br>脂質6.7ｇ<br>炭水化物81.6ｇ<br>食塩1.8ｇ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 土 | 肉うどん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>オレンジゼリー | うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、にんじん、かつお節、オレンジゼリー、おかし、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おかし　牛乳 | エネルギー352kcal<br>蛋白15.1ｇ<br>脂質9.8ｇ<br>炭水化物51.3ｇ<br>食塩2.9ｇ |
| 17 | 月 | ちらし寿司<br>ほうれん草のごま和え<br>豚汁<br>りんご | 米、しいたけ、にんじん、れんこん、サケフレーク、卵、グリンピース、酢、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、ちくわ、白ごま、豆腐、豚肉、大根、里芋、しいたけ、ねぎ、だし汁、みそ、りんご缶、食パン、バター、シナモン、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | シュガーラスク(シナモン)　牛乳 | エネルギー485kcal<br>蛋白19.1ｇ<br>脂質11.2ｇ<br>炭水化物77.7ｇ<br>食塩2.3ｇ |
| 18 | 火 | チャーハン<br>春巻き<br>ブロッコリーのナムル<br>ワンタンスープ<br>パイナップ | 米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ネギ、鶏がらスープ、キャベ、竹の子、豚肉、春雨、しょうが、しいたけ、XO醤オイスターソース、ブロッコリー、白ごま、ワンランの皮、ねぎ、パイナップ缶、黒ゴマペースト、ゼラチン、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | 黒ゴマプリン　麦茶 | エネルギー361kcal<br>蛋白8.9 ｇ<br>脂質8.4ｇ<br>炭水化物64.0ｇ<br>食塩1.5ｇ |
| 19 | 水 | ごはん<br>サバの生姜煮<br>里芋煮<br>根菜のみそ汁<br>白桃 | 米、サバ、生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、里芋、グリンピース、だし汁、大根、にんじん、油揚げ、ねぎ、みそ、白桃缶、フルーチェ(いちご)、いちご、牛乳、麦茶 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | フルーチェ(いちご)　麦茶 | エネルギー440kcal<br>蛋白12.8ｇ<br>脂質12.2ｇ<br>炭水化物68.5ｇ<br>食塩1.6ｇ |
| 20 | 木 | ★行事の日★<br>冷やしうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ソーダゼリー | うどん、かまぼこ、きゅうり、コーン、にんじん、追いがつおつゆ、かぼちゃ、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ねぎ、ソーダゼリー、小麦粉、キャベツ、豚肉、とろろ、紅ショウガ、揚げ玉、かつお節、青のり、お好み焼きソース、麦茶 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | お好み焼き　麦茶 | エネルギー408kcal<br>蛋白13.1ｇ<br>脂質7.1ｇ<br>炭水化物74.2ｇ<br>食塩2.8ｇ |
| 21 | 金 | ハヤシライス<br>カリフラワーのツナマヨサラダ<br>フルーツヨーグルト | 米、押し麦、豚肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、グリンピース、トマト缶、ケチャップ、ハヤシライスの素、カリフラワー、にんじん、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、みかん缶、砂糖、すいか、りんご缶、梨缶、パイナップ缶、オレンジジュース、寒天、サイダー、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | フルーツポンチ　牛乳 | エネルギー516kcal<br>蛋白18.1ｇ<br>脂質15.6ｇ<br>炭水化物77.2ｇ<br>食塩1.7ｇ |
| 22 | 土 | わかめラーメン<br>カリフラワーの和え物<br>フルーツ（バナナ） | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おかし　牛乳 | エネルギー411kcal<br>蛋白18.0ｇ<br>脂質10.9ｇ<br>炭水化物59.9ｇ<br>食塩1.6ｇ |
| 24 | 月 | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツの塩昆布和え<br>白菜のみそ汁<br>白桃 | 米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、インゲン、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、キャベツ、ふじっこ、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、白菜、しめじ、わかめ、ねぎ、みそ、白桃缶、食パン、いちごジャム、チーズ、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | ジャム＆チーズサンド　牛乳 | エネルギー590kcal<br>蛋白24.2ｇ<br>脂質14.4ｇ<br>炭水化物93.2ｇ<br>食塩2.2ｇ |
| 25 | 火 | ごはん<br>アジフライ<br>カリフラワーのサラダ<br>かきたま汁<br>みかん | 米、アジ、小麦粉、パン粉、サラダ油、カリフラワー、にんじん、コーン、豆腐、しめじ、卵、ネギ、片栗粉、みかん缶、ホットケーキミックス、牛乳、チーズ、砂糖 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | チーズ蒸しパン　牛乳 | エネルギー613kcal<br>蛋白22.4ｇ<br>脂質21.9ｇ<br>炭水化物82.7ｇ<br>食塩2.1ｇ |
| 26 | 水 | ごはん<br>照り焼きチキン<br>インゲンのごま和え<br>じゃがいものみそ汁<br>パイナップ | 米、鶏肉、しょうが、砂糖、みりん、片栗粉、インゲン、にんじん、ちくわ、白ごま、だし汁、じゃがいも、わかめ、油揚げ、玉ねぎ、みそ、パイナップ缶、ポップコーン、煮干し、牛乳、(カレー粉、キャラメル、ココア、いちご) | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | ポップコーン　いりこ　牛乳<br>（０，1歳児；卵ボーロ） | エネルギー507kcal<br>蛋白21.1ｇ<br>脂質15.4ｇ<br>炭水化物72.1ｇ<br>食塩2.8ｇ |
| 27 | 木 | ビビンバ丼<br>きゅうりの中華風サラダ<br>わかめスープ<br>りんご | 米、押し麦、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、にんじん、もやし、白ごま、ごま油、きゅうり、白菜、コーン、わかめ、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、鶏がらスープの素、りんご缶、りんごペースト、小麦粉、バター、牛乳、卵 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | りんごのプチケーキ　牛乳 | エネルギー552kcal<br>蛋白20.8ｇ<br>脂質20.2ｇ<br>炭水化物73.0ｇ<br>食塩2.1ｇ |
| 28 | 金 | パン<br>メンチカツ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミネストローネ<br>フルーツヨーグルト | パン、鶏ひき肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、ブロッコリー、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、ベーコン、グリンピース、トマト缶、コンソメ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、米、青菜、白ごま、麦茶、チーズ | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おにぎり(青菜)　チーズ　麦茶 | エネルギー592kcal<br>蛋白18.0ｇ<br>脂質18.2ｇ<br>炭水化物88.1ｇ<br>食塩3.3ｇ |
| 29 | 土 | 肉うどん<br>白菜の和え物<br>フルーツ(バナナ) | うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、白菜、にんじん、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | おかし　牛乳 | エネルギー349kcal<br>蛋白13.6ｇ<br>脂質9.6ｇ<br>炭水化物50.6ｇ<br>食塩2.8ｇ |
| 31 | 月 | ごはん<br>ハンバーグトマトソース<br>ハムポテト<br>コンソメスープ<br>みかん | 米、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、トマト缶、ハム、じゃがいも、ブロッコリー、カレー粉、キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、みかん缶、たこ、小麦粉、だし汁、揚げ玉、ねぎ、卵、かつお節、お好み焼きソース、青のり、麦茶 | (乳児のみ)<br>牛乳　おやつ | タコ焼き　麦茶 | エネルギー484kcal<br>蛋白18.7ｇ<br>脂質10.8ｇ<br>炭水化物78.2ｇ<br>食塩2.3ｇ |

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。
給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。また、麦ごはんを定期的に提供しています。
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。