

献立表

2026年8月

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
		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	調味料			
01 土	野菜たっぷり味噌ラーメン こまつなともやしのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 砂糖 ごま油	豚肉 ツナ缶 みそ かつお節 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく	しょうゆ 中華だしの素 塩 こしょう	ごまおかかおにぎり 麦茶		571.9(508.6) 20.6(18.7) 7.7(8.7) 2.3(1.9)
03 月	ごはん お鮎とじゃがいものすまし汁 さけの西京焼き ひじき炒り豆腐 オレンジ	米 食パン じゃがいも 鮎 砂糖 バター	牛乳 さけ 豆腐 大豆 みそ 脱脂粉乳	オレンジ だいこん にんじん たまねぎ グリンピース ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 塩 みりん	ミルクシュガートースト 牛乳	ゆかり おにぎり	480.2(434.4) 22.5(20.3) 12.0(12.0) 1.7(1.5)
04 火	ミートソースパグティエ こまつなとにんじんのスープ さつまいもとチーズのコロコロサラダ パイナップル	スパゲティ 米 油 さつまいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ缶 チーズ 凍り豆腐 牛乳	パイナップル にんじん トマト たまねぎ きゅうり こまつな ビーマン コーン	ケチャップ 塩 洋風だしの素 しょうゆ ソース	ビーマンおにぎり 麦茶	おかか おにぎり	525.8(464.6) 17.2(15.9) 15.2(14.7) 1.8(1.5)
05 水	ごはん なすとじゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げとだいこんのとりも煮 グレープフルーツ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 生揚げ みそ 脱脂粉乳	グレープフルーツ バナナ にんじん だいこん なす グリンピース	だし汁 しょうゆ 酒 塩	バナナヨーグルト 牛乳	あおのり おにぎり	470.9(414.0) 22.1(19.5) 11.0(10.9) 1.7(1.4)
06 木	納豆そば丼 豆腐とわかめのみそ汁 和風マカロニサラダ オレンジ	焼きそばめん 米 マカロニ 押麦 油 マヨネーズ 砂糖	納豆 豆腐 豚肉 みそ 鶏ひき肉 ツナ缶 かつお節 牛乳	オレンジ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり えのきたけ コーン わかめ しょうが	だし汁 ソース 塩 しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 カレー粉	カレー焼きそば 麦茶	わかめ おにぎり	530.2(468.4) 21.1(19.0) 12.9(12.8) 2.2(1.9)
07 金	ごはん チンゲンサイとはるさめスープ 花しゅうまい ちくわとビーフンのサラダ パイナップル	米 しゅうまいの皮 ビーコン はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 あん 鶏ひき肉 ちくわ	パイナップル にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが わかめ	しょうゆ 酢 こしょう 中華だしの素 塩	あんこスティックパイ 牛乳	こんぶ おにぎり	588.3(508.2) 18.0(16.2) 20.5(18.5) 2.0(1.7)
08 土	鶏肉の照り焼き丼 わかめと高野豆腐のみそ汁 ひじきと大豆のサラダ バナナ	フライドポテト 米 マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 凍り豆腐	バナナ たまねぎ キャベツ にんじん ひじき のり わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	フライドポテト 牛乳		618.9(537.6) 17.8(15.8) 19.9(18.0) 1.6(1.2)
10 月	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 あかうおの野菜あんかけ 切干大根と大豆のねりごま和え オレンジ	米 食パン ごま じゃがいも バター 片栗粉 砂糖	牛乳 あかうお 豆腐 大豆 小麦粉 脱脂粉乳	オレンジ もやし にんじん たまねぎ こまつな 切り干しだいこん えのきたけ さやえんどう しょうが	だし汁 しょうゆ 塩	セサミトースト 牛乳	ゆかり おにぎり	501.0(451.1) 21.7(19.6) 14.4(13.8) 1.8(1.5)
12 水	具だくさんカレーうどん 和風ポテトサラダ バナナ	うどん 米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	生揚げ 豚肉 ちくわ チーズ かつお節 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ 塩こんが	だし汁 カレールウ しょうゆ	昆布チーズおにぎり 麦茶	おかか おにぎり	476.4(433.9) 16.0(15.1) 13.5(13.3) 2.3(1.9)
13 木	ごはん えのきと豆腐のすまし汁 鶏肉とじゃがいものみそマヨ焼き ツナと大根のとりも煮 グレープフルーツ	米 じゃがいも 油 小麦粉 黒砂糖 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 みそ	グレープフルーツ だいこん 小麦粉 こまつな えのきたけ レーズン	だし汁 しょうゆ 酒 塩	黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	あおのり おにぎり	537.4(467.5) 17.2(15.6) 16.4(15.3) 1.7(1.4)
14 金	麦ごはん フンタンとチンゲンサイのスープ きょうざバーブ はるさめときゅうりのサラダ パイナップル	米 小麦粉 バター 砂糖 はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 脱脂粉乳	パイナップル キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にら	しょうゆ 中華だしの素 酢 塩 こしょう	ココアディアマックッキー 牛乳	わかめ おにぎり	590.3(509.9) 16.3(14.9) 22.3(20.0) 1.6(1.3)
15 土	焼きうどん 高野豆腐とにんじんのみそ汁 じゃがいもと大豆の旨辛煮 グレープフルーツ	うどん じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳 みそ ぜらチン 凍り豆腐 かつお節	キャベツ グレープフルーツ たまねぎ にんじん	だし汁 ソース しょうゆ	ココアプリン 牛乳		510.1(445.7) 23.9(21.0) 13.5(12.9) 2.2(1.8)
17 月	ごはん かぼちゃとにんじんのみそ汁 さばの塩焼き こまつな塩昆布和え パイナップル	フライドポテト 米 砂糖	牛乳 さば みそ	キャベツ パイナップル かぼちゃ にんじん だいこん こまつな 塩こんが	だし汁 酒 洋風だしの素 しょうゆ 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	こんぶ おにぎり	588.7(508.5) 19.3(17.2) 20.0(18.1) 1.9(1.6)
18 火	ごはん 豆腐とたまねぎのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き キャベツの納豆和え オレンジ	米 鮎 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 さな粉 みそ かつお節	キャベツ オレンジ にんじん たまねぎ えのきたけ	だし汁 しょうゆ 塩 酒 みりん	お鮎ラスク 牛乳	ゆかり おにぎり	443.5(392.1) 21.8(19.2) 12.7(12.3) 1.3(1.1)
19 水	麦ごはん さつまいもとキャベツのトマトスープ コンソメガーリックチキン マカロニサラダ グレープフルーツ	米 食パン さつまいも マカロニ マヨネーズ 押麦 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	グレープフルーツ キャベツ トマト きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく	洋風だしの素 塩	ココアトースト 牛乳	おかか おにぎり	530.3(474.7) 19.5(17.9) 16.8(15.8) 1.6(1.4)
20 木	冷やし中華 ポテトあんかけ バナナ	中華めん じゃがいも 米 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま油	ささ身 煮干し 豚ひき肉 牛乳	バナナ もやし きゅうり にんじん こんが コーン こまつな	だし汁 しょうゆ 酒 酢 みりん 塩	わかめとこまつなのおにぎり 麦茶	あおのり おにぎり	481.3(435.8) 22.7(20.4) 5.3(6.8) 2.4(2.0)
21 金	★お誕生日献立★ タコライス じゃがいものクリームスープ ツナひじきサラダ パイナップル	米 じゃがいも 砂糖 フンタンの皮 油 砂糖 押麦 ホットケーキミックス	牛乳 チーズ ヨーグルト 豚ひき肉 生クリーム 大豆 ツナ缶 加糖練乳	パイナップル キャベツ にんじん たまねぎ いちご トマト レタス コーン ひじき にんにく	ケチャップ ソース 洋風だしの素 しょうゆ 酢 酒 カレー粉 塩 パプリカ粉	乳児:アンパンマン蒸しパン 牛乳 幼児:いちごヨーグルトアイス 牛乳	わかめ おにぎり	618.6(637.3) 20.9(21.3) 24.2(23.2) 2.0(1.9)
22 土	厚揚げのカレーそばろ丼 たまねぎとじゃがいものみそ汁 きゅうりとともやしの和え物 オレンジ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 生揚げ みそ 鶏ひき肉 ツナ缶 脱脂粉乳 きな粉	もやし オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 カレー粉 塩	牛乳もち 牛乳		571.6(494.8) 20.1(18.0) 13.7(13.1) 2.0(1.6)
24 月	ごはん こまつなとさつまいものすまし汁 さわらの梅みそ焼き ちくわと切り昆布の煮物 グレープフルーツ	米 小麦粉 油 さつまいも 砂糖	牛乳 さわら 豆腐 大豆 ちくわ みそ	グレープフルーツ バナナ にんじん こまつな うめ干し こんが	だし汁 しょうゆ みりん 塩 酒	バナナマフィン 牛乳	こんぶ おにぎり	515.5(449.8) 20.8(18.5) 12.8(12.4) 2.1(1.7)
25 火	ごはん わかめとたまねぎのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと厚揚げのサラダ パイナップル	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 マーマレード ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ きな粉 かつお節	パイナップル キャベツ にんじん たまねぎ コーン わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 塩	きな粉マカロニ 牛乳	ゆかり おにぎり	456.4(402.6) 20.6(18.3) 10.1(10.2) 1.6(1.3)
26 水	あんかけ焼きそば なすとだいこんのスープ 切干大根とちくわのサラダ バナナ	焼きそばめん 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豚肉 ちくわ チーズ かつお節 牛乳	バナナ ほうきい にんじん もやし だいこん きゅうり チンゲンサイ なす たまねぎ 切り干しだいこん きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩 だし汁 こしょう	チーズおかかおにぎり 麦茶	おかか おにぎり	472.4(429.0) 15.7(14.9) 7.2(8.3) 2.0(1.7)
27 木	ごはん なめこと豆腐のすまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き ツナとにんじんの胡麻マヨ和え オレンジ	米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 卵 大豆 ツナ缶 みそ	にんじん オレンジ きゅうり だいこん なめこ ねぎ	だし汁 酢 塩 しょうゆ 酒	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	あおのり おにぎり	537.2(467.1) 22.6(19.8) 17.0(15.7) 1.6(1.3)
28 金	夏野菜とひき肉のカレーライス えのきたたまねぎのスープ チーズとレーズンのポテトサラダ パイナップル	米 じゃがいも マヨネーズ 押麦 砂糖 油	牛乳 豚ひき肉 あん 鶏ひき肉 チーズ	パイナップル にんじん たまねぎ かぼちゃ かんてん えのきたけ ズッキーニ なす パプリカ レーズン	カレールウ 洋風だしの素 酒 塩 こしょう	水ようかん 牛乳	わかめ おにぎり	546.0(474.2) 15.7(14.4) 20.3(18.4) 2.1(1.7)
29 土	チャブチェ井 わかめと大豆のスープ 厚揚げと大根の中華風煮物 オレンジ	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 大豆	オレンジ だいこん にんじん たまねぎ にら わかめ	しょうゆ 中華だしの素 酒 塩 こしょう	ビスケット		501.3(438.5) 15.4(14.2) 14.8(13.9) 1.5(1.2)
31 月	ごはん お鮎と豆腐のみそ汁 あじのたまねぎソース きゅうりとキャベツの磯和え グレープフルーツ	米 食パン 鮎 砂糖 小麦粉 バター 片栗粉	牛乳 あじ みそ 豆腐 脱脂粉乳	キャベツ グレープフルーツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 塩	メロンパン風トースト 牛乳	こんぶ おにぎり	529.3(473.7) 21.1(19.2) 13.5(13.2) 1.8(1.5)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。

昼食時は毎食麦茶が出ます。

都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	507(451)
たんぱく質(g)	18.9(17.1)
脂質(g)	14.1(13.5)
食塩相当量(g)	1.8(1.5)

献立表

2026年8月

南水元いろは保育園

日付	時間帯	離乳食(後期)
01(土)	昼食	鶏肉とやさいの軟飯 こまつなの煮物 スティックにんじん
	午後おやつ	おかか軟飯
03(月)	昼食	軟飯 お麩とじゃがいものすまし汁 さけとにんじんのみそ煮 豆腐とたまねぎの煮物
	午後おやつ	食パン
04(火)	昼食	鶏肉とやさいのトマトスパゲティ こまつなのスープ さつまいもときゅうりの煮物
	午後おやつ	ツナ軟飯
05(水)	昼食	軟飯 なすとじゃがいものみそ汁 鶏肉とにんじんの煮物 スティックだいこん
	午後おやつ	バナナ
06(木)	昼食	鶏肉とこまつなの軟飯 豆腐とたまねぎのみそ汁 マカロニときゅうりの煮物
	午後おやつ	やさい軟飯
07(金)	昼食	軟飯 チンゲンサイのスープ 鶏肉とたまねぎの煮物 スティックにんじん
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
08(土)	昼食	鶏肉とたまねぎの軟飯 高野豆腐のスープ キャベツとにんじんの煮物
	午後おやつ	あおりの軟飯
10(月)	昼食	軟飯 じゃがいもと豆腐のみそ汁 たらとたまねぎのあんかけ にんじんとこまつなの煮物
	午後おやつ	食パン
12(水)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけうどん スティックにんじん じゃがいもときゅうりの煮物
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
13(木)	昼食	軟飯 こまつなと豆腐のすまし汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 だいこんの煮物
	午後おやつ	にんじん軟飯
14(金)	昼食	軟飯 チンゲンサイのスープ 鶏肉とキャベツの煮物 にんじんときゅうりの煮物
	午後おやつ	たまねぎ軟飯
15(土)	昼食	鶏肉とやさいのうどん 高野豆腐のスープ じゃがいもの煮物
	午後おやつ	キャベツ軟飯
17(月)	昼食	軟飯 かぼちゃのみそ汁 たらとにんじんの煮物 こまつなとキャベツの煮物
	午後おやつ	だいこん軟飯

日付	時間帯	離乳食(中期)
01(土)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 こまつなのだし煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	だしお粥
03(月)	昼食	お粥 お麩とじゃがいものスープ さけとにんじんのだし煮 豆腐とたまねぎのだし煮
	午後おやつ	パン粥
04(火)	昼食	鶏肉とやさいのトマトスパゲティ こまつなのスープ さつまいもときゅうりのだし煮
	午後おやつ	ツナお粥
05(水)	昼食	お粥 なすとじゃがいものスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 だいこんのだし煮
	午後おやつ	バナナ
06(木)	昼食	鶏肉とこまつなのお粥 豆腐とたまねぎのスープ マカロニときゅうりのだし煮
	午後おやつ	やさいお粥
07(金)	昼食	お粥 チンゲンサイのスープ 鶏肉とたまねぎのだし煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	お粥
08(土)	昼食	鶏肉とたまねぎのお粥 高野豆腐のスープ キャベツとにんじんのだし煮
	午後おやつ	あおりのお粥
10(月)	昼食	お粥 じゃがいもと豆腐のスープ たらとたまねぎのあんかけ にんじんとこまつなのだし煮
	午後おやつ	パン粥
12(水)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけうどん にんじんのだし煮 じゃがいもときゅうりのだし煮
	午後おやつ	お粥
13(木)	昼食	お粥 こまつなと豆腐のスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 だいこんのだし煮
	午後おやつ	にんじんお粥
14(金)	昼食	お粥 チンゲンサイのスープ 鶏肉とキャベツのだし煮 にんじんときゅうりのだし煮
	午後おやつ	たまねぎお粥
15(土)	昼食	鶏肉とやさいのうどん 高野豆腐のスープ じゃがいものだし煮
	午後おやつ	キャベツお粥
17(月)	昼食	お粥 かぼちゃのスープ たらとにんじんのだし煮 こまつなとキャベツのだし煮
	午後おやつ	だいこんお粥

献立表

2026年8月

南水元いろは保育園

日付	時間帯	離乳食(後期)
18(火)	昼食	軟飯 豆腐とたまねぎのすまし汁 鶏肉とにんじんのみそ煮 キャベツの煮物
	午後おやつ	お麩のきな粉和え
19(水)	昼食	軟飯 さつまいものトマトスープ 鶏肉ときゅうりの煮物 マカロニとにんじんの煮物
	午後おやつ	食パン
20(木)	昼食	鶏肉とやさいの軟飯 じゃがいもの煮物 スティックにんじん
	午後おやつ	こまつな軟飯
21(金)	昼食	鶏肉とやさいのトマト軟飯 じゃがいものスープ キャベツの煮物
	午後おやつ	にんじん軟飯
22(土)	昼食	鶏肉とにんじんのあんかけ軟飯 たまねぎのみそ汁 きゅうりの煮物
	午後おやつ	じゃがいも軟飯
24(月)	昼食	軟飯 こまつなのすまし汁 たらと豆腐のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物
	午後おやつ	バナナ
25(火)	昼食	軟飯 たまねぎのみそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツとにんじんの煮物
	午後おやつ	マカロニのきな粉和え
26(水)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけ軟飯 なすのスープ だいこんとにんじんの煮物
	午後おやつ	おかか軟飯
27(木)	昼食	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とだいこんのみそ煮 ツナとにんじんの煮物
	午後おやつ	きゅうり軟飯
28(金)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけ軟飯 たまねぎのスープ じゃがいもの煮物
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
29(土)	昼食	そぼろ軟飯 たまねぎのスープ スティックだいこん
	午後おやつ	にんじん軟飯
31(月)	昼食	軟飯 お麩と豆腐のみそ汁 たらとたまねぎの煮物 きゅうりとキャベツの煮物
	午後おやつ	食パン

日付	時間帯	離乳食(中期)
18(火)	昼食	お粥 豆腐とたまねぎのスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 キャベツのだし煮
	午後おやつ	お麩のきな粉和え
19(水)	昼食	お粥 さつまいものトマトスープ 鶏肉ときゅうりのだし煮 マカロニとにんじんのだし煮
	午後おやつ	パン粥
20(木)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 じゃがいものだし煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	こまつなお粥
21(金)	昼食	鶏肉とやさいのトマトお粥 じゃがいものスープ キャベツのだし煮
	午後おやつ	にんじんお粥
22(土)	昼食	鶏肉とにんじんのあんかけお粥 たまねぎのスープ きゅうりのだし煮
	午後おやつ	じゃがいもお粥
24(月)	昼食	お粥 こまつなのスープ たらと豆腐のだし煮 さつまいもとにんじんのだし煮
	午後おやつ	バナナ
25(火)	昼食	お粥 たまねぎのスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 キャベツとにんじんのだし煮
	午後おやつ	マカロニのきな粉和え
26(水)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけお粥 なすのスープ だいこんとにんじんのだし煮
	午後おやつ	だしお粥
27(木)	昼食	お粥 豆腐のスープ 鶏肉とだいこんのだし煮 ツナとにんじんのだし煮
	午後おやつ	きゅうりお粥
28(金)	昼食	鶏肉とやさいのあんかけお粥 たまねぎのスープ じゃがいものだし煮
	午後おやつ	お粥
29(土)	昼食	そぼろお粥 たまねぎのスープ だいこんのだし煮
	午後おやつ	にんじんお粥
31(月)	昼食	お粥 お麩と豆腐のスープ たらとたまねぎのだし煮 きゅうりとキャベツのだし煮
	午後おやつ	パン粥