

8月 献立表 幼児食

2026 年 8 月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	照り焼きマヨ丼 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁 バナナ	〇牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カットわかめ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、かつおだし、味噌、マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 426kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.6g 炭水化物 74.1g 塩分 1.4g
2 日							
3 月	ごはん ホキの煮つけ なすときのこの炒め物 豚汁 オレンジ	〇牛乳 ◎きつねおにぎり ◎牛乳	ホキ、豚もも肉、牛乳、油揚げ	なす、まいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さといも、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、米酢、味噌	エネルギー 435kcal たんぱく質 20.2g 脂質 8.8g 炭水化物 72.2g 塩分 1.4g
4 火	ごはん 鶏肉のみそマヨ炒め きゅうりのゆかり和え 麩のすまし汁 バナナ	〇牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、いちごジャム	うるち米、なたね油、上白糖、焼き麩、食パン	マヨドレ、味噌、ゆかり、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし	エネルギー 390kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.8g 炭水化物 66.3g 塩分 1.4g
5 水	焼きそば フランクフルト 豆腐のみそ汁 バナナ	〇牛乳 ◎揚げじゃがバター ◎りんごジュース	豚もも肉、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおのり、ふなしめじ、ほうれんそう、バナナ、りんごジュース	焼きそば麺、なたね油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、食塩不使用バター	ケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし	エネルギー 406kcal たんぱく質 13.2g 脂質 15.5g 炭水化物 57.2g 塩分 1.7g
6 木	ごはん のり塩唐揚げ 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	〇牛乳 ◎ぶどうゼリー ◎クラッカー ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	あおのり、こまつな、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ぶどうジュース、粉寒天	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、クラッカー	エネルギー 436kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.9g 炭水化物 64.9g 塩分 1.4g
7 金	納豆チャーハン もやしのナムル チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	〇牛乳 ◎オクラとパプリカのチーズ揚げ ◎牛乳	挽きわり納豆、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、チンゲンサイ、えのきたけ、スイートコーン、キウイフルーツ、オクラ、赤パプリカ	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、ぎょうざの皮、なたね油	鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、食塩、水、ケチャップ、マヨドレ、ミックスチーズ	エネルギー 387kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.4g 炭水化物 64.8g 塩分 1.3g
8 土	豚丼 人参じゃこサラダ 里芋のみそ汁 バナナ	〇牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛乳、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、ごま油、いりごま、さといも	こいくちしょうゆ、かつおだし、米酢、味噌、ばりんこ	エネルギー 431kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 炭水化物 71.1g 塩分 1.6g
9 日							
10 月	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ わかめのスープ ヨーグルト	〇牛乳 ◎さつまいもチップス ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カットわかめ、スイートコーン	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも、なたね油	カレーの王子様(顆粒)、ウスターソース、ケチャップ、水、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.7g 炭水化物 77.1g 塩分 1.4g
11 火							
12 水	ごはん 豚肉の南部焼き なすの煮びたし 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	〇牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	なす、にんじん、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、いりごま、なたね油、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ベーキングパウダー、水	エネルギー 430kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.8g 炭水化物 67.9g 塩分 1.4g
13 木	ロールパン タラと夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ キャベツのスープ バナナ	〇牛乳 ◎ゆかりおにぎり ◎牛乳	すけとうだら、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、黄パプリカ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、バナナ	ロールパン、なたね油、上白糖、マカロニ、うるち米	トマトビュレー、ケチャップ、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、水、ゆかり	エネルギー 376kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.8g 炭水化物 62.8g 塩分 1.5g
14 金	ごはん 豚肉のさっぱり煮 豆腐チャンプル もやしのみそ汁 バナナ	〇牛乳 ◎塩マヨボテ ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもやし、カットわかめ、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、さといも、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米酢、水、味噌、かつおだし、マヨドレ、食塩	エネルギー 392kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.0g 炭水化物 63.9g 塩分 1.3g
15 土	照り焼きマヨ丼 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁 バナナ	〇牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カットわかめ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、かつおだし、味噌、マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 426kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.6g 炭水化物 74.1g 塩分 1.4g
16 日							

17 月	ごはん ホキの煮つけ なすときのこの炒め物 豚汁 オレンジ	○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎牛乳	ホキ、豚もも肉、牛乳、油揚げ	なす、まいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さといも、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、米酢、味噌	エネルギー 435kcal たんぱく質 20.2g 脂質 8.8g 炭水化物 72.2g 塩分 1.4g
18 火	ごはん 鶏肉のみそマヨ炒め きゅうりのゆかり和え 麩のすまし汁 バナナ	○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、いちごジャム	うるち米、なたね油、上白糖、焼き麩、食パン	マヨドレ、味噌、ゆかり、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし	エネルギー 390kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.8g 炭水化物 66.3g 塩分 1.4g
19 水	ナポリタン キャベツとウインナーのソテー 豆腐のスープ バナナ	○牛乳 ◎揚げじゃがバター ◎牛乳	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、スイートコーン、ブロッコリー、バナナ	スパゲッティ、上白糖、なたね油、じゃがいも、かたくり粉、食塩不使用バター	ケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、水	エネルギー 375kcal たんぱく質 13.0g 脂質 14.3g 炭水化物 56.1g 塩分 1.2g
20 木	ごはん のり塩唐揚げ 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	○牛乳 ◎ぶどうゼリー ◎クラッカー ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	あおのり、こまつな、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ぶどうジュース、粉寒天	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、クラッカー	エネルギー 436kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.9g 炭水化物 64.9g 塩分 1.4g
21 金	納豆チャーハン もやしのナムル チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	○牛乳 ◎フルーツヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎お茶(麦茶)	挽きわり納豆、ツナ缶、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、えのきたけ、スイートコーン、キウイフルーツ、もも缶、みかん缶	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま	鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、食塩、水、ばりんこ、麦茶	エネルギー 320kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.2g 炭水化物 62.6g 塩分 1.3g
22 土	豚丼 人参じゃこサラダ 里芋のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛乳、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、ごま油、いりごま、さといも	こいくちしょうゆ、かつおだし、米酢、味噌、ばりんこ	エネルギー 431kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 炭水化物 71.1g 塩分 1.6g
23 日							
24 月	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ わかめのスープ ヨーグルト	○牛乳 ◎さつまいもチップス ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カットわかめ、スイートコーン	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも、なたね油	カレーの王子様(顆粒)、ウスターソース、ケチャップ、水、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.7g 炭水化物 77.1g 塩分 1.4g
25 火	けんちん風うどん ささみの磯辺揚げ バナナ	○牛乳 ◎おかかおにぎり ◎牛乳	木綿豆腐、鶏ささみ、牛乳、かつお節	だいこん、あおのり、バナナ	うどん、さといも、ごま油、上白糖、薄力粉、なたね油、うるち米	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、水	エネルギー 373kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.3g 炭水化物 56.7g 塩分 1.0g
26 水	ごはん 豚肉の南部焼き なすの煮びたし 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	なす、にんじん、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、いりごま、なたね油、薄力粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ベーキングパウダー、水	エネルギー 430kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.8g 炭水化物 67.9g 塩分 1.4g
27 木	ロールパン タラと夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ キャベツのスープ バナナ	○牛乳 ◎ゆかりおにぎり ◎牛乳	すけとうだら、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、黄パプリカ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、バナナ	ロールパン、なたね油、上白糖、マカロニ、うるち米	トマトビュレール、ケチャップ、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、水、ゆかり	エネルギー 376kcal たんぱく質 15.0g 脂質 8.8g 炭水化物 62.6g 塩分 1.5g
28 金	ごはん 豚肉のさつぱり煮 豆腐チャンプルー もやしのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎塩マヨボテ ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、カットわかめ、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、さといも、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米酢、水、味噌、かつおだし、マヨドレ、食塩	エネルギー 392kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.0g 炭水化物 63.9g 塩分 1.3g
29 土	照り焼きマヨ丼 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カットわかめ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、かつおだし、味噌、マスカットゼリー、ばりんこ	エネルギー 426kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.6g 炭水化物 74.1g 塩分 1.4g
30 日							
31 月	ごはん ホキの煮つけ なすときのこの炒め物 豚汁 オレンジ	○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎牛乳	ホキ、豚もも肉、牛乳、油揚げ	なす、まいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さといも、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、米酢、味噌	エネルギー 435kcal たんぱく質 20.2g 脂質 8.8g 炭水化物 72.2g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です