



東中川保育園 8月 給食献立表

18 (火) ()	豚しゃぶうどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ なし	ゆでうどん、食パン、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、生クリーム	なし、ブロッコリー、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、みかん缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツサンド	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 26.2 g 食 塩 1.9 g
19 (水) ()	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 青菜と豆腐の和え物	米、焼ふ、砂糖、ごま、クラッカー	牛乳、豚肉、こしあん、木綿豆腐、油揚げ、米みそ	ほうれんそう、グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいか クラッカー	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.4 g 食 塩 1.5 g
20 (木) ()	麦パン バナナ  野菜スープ シュクメルリ (ジョージア) キャベツのツナサラダ	麦パン、米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、あさつき、にんにく、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.9 g
21 (金) ()	ごま塩ご飯 オレンジ みそ汁 カジキまぐろのステーキ ほうれん草のごまあえ	米、押麦、油、片栗粉、砂糖、ごま	ヨーグルト、かじき、油揚げ、米みそ、かまぼこ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.5 g 食 塩 2.8 g
22 (土) ()	チキンピラフ 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バイン缶、だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g 食 塩 1.2 g
24 (月) ()	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 さわらの照り焼き ほうれん草のおかかあえ	米、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、なす、もも缶、みかん缶、バイン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー クラッカー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.9 g 食 塩 1.5 g
25 (火) ()	ご飯 バナナ すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 白菜とツナのマヨネーズあえ	米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ、(車ふ)、ごま	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、きな粉、米みそ	バナナ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 牛乳くずもち	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.7 g 食 塩 1.5 g
26 (水) ()	麦パン キウイフルーツ コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ 	じゃがいも、麦パン、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生日ケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.7 g 食 塩 2.6 g
27 (木) ()	夏野菜カレー 野菜スープ 小松菜ともやしのあえ物 なし	米、干しそうめん、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ	なし、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、もやし、なす、トマト、えのきたけ、かぼちゃ、あさつき、パプリカ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.9 g 食 塩 2.8 g
28 (金) ()	肉野菜ラーメン 麦茶 チーズのサラダ オレンジ	生中華めん、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター、チーズ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.8 g 食 塩 2.0 mg
29 (土) ()	きのこスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.8 g 食 塩 1.8 g
31 (月) ()	鮭の炊き込みご飯 みそ汁 小松菜の納豆あえ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、無塩バター、かまぼこ、油揚げ、米みそ、きな粉	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.8 g

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。
*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。
*今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー480kal たんぱく質20.2g 脂質17.6g 食塩1.8g
3歳以上児:エネルギー515kal たんぱく質21.5g 脂質17.5g 食塩2.1g



東中川保育園 8月 中期食・後期食献立表



令和8年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8/31					1
午前食	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚とかぼちゃ煮 果物					おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 白身魚との玉ねぎ煮 果物
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん 豆腐の小松菜煮 果物					玉ねぎと人参のうどん 豆腐とブロッコリー煮 果物
	3	4	5	6	7	8
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりの味噌汁 豆腐のブロッコリー煮 果物	おかゆ ほうれん草と白菜のスープ 白身魚と人参煮 果物	おかゆ きゅうりときゃべつの味噌汁 じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐のほうれん草煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚のきゅうり煮 果物
午後食	玉ねぎと人参の味噌うどん 白身魚とほうれん草煮 果物	ブロッコリーときゅうりのうどん 大根のそばろ煮 果物	ほうれん草と人参のおじや 豆腐と白菜煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとキャベツのスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	ほうれん草と人参の味噌うどん 玉ねぎのそばろ煮 果物	人参ときゅうりのうどん 豆腐の大根煮 果物
	10	11	12	13	14	15
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物		おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 人参のそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎの味噌汁 豆腐とじゃがいも煮 果物	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりのそばろ煮 果物
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん ほうれん草のそばろ煮 果物		人参と玉ねぎのおじや 白身魚と白菜煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ きゅうりのそばろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎの味噌うどん 豆腐のきゃべつ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	17	18	19	20	21	22
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりの味噌汁 豆腐のブロッコリー煮 果物	おかゆ ほうれん草と白菜のスープ 白身魚と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりの味噌汁 さつまいものそばろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐のほうれん草煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚のきゅうり煮 果物
午後食	玉ねぎと人参の味噌うどん 白身魚とほうれん草煮 果物	ブロッコリーときゅうりのうどん 大根のそばろ煮 果物	ほうれん草と人参のおじや 豆腐と白菜煮 果物	パン(パン粥) きゃべつときゅうりのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	ほうれん草と人参の味噌うどん 玉ねぎのそばろ煮 果物	人参ときゅうりのうどん 豆腐の大根煮 果物
	24	25	26	27	28	29
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 白身魚と人参煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎの味噌汁 じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜の味噌汁 豆腐のかぼちゃ煮 果物	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりのそばろ煮 果物
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん ほうれん草のそばろ煮 果物	人参と玉ねぎのおじや 豆腐と白菜煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ 白身魚ときゅうり煮 果物	小松菜と玉ねぎのうどん 人参とそばろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎの味噌うどん 豆腐のきゃべつ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物

*午前・午後食に麦茶を提供します。魚はカレイ、そばろは鶏ひき肉を提供します。