

2026年08月

献立表

日／曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）			
		3時おやつ	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
03	ゆかりご飯 焼き豆腐の野菜あんかけ 月新れんこんとひじきのサラダ 吸物	牛乳 （未）おこめせん ***3時のおやつ*** お麩のスナック黒糖味	米、おつゆ麩、黒砂糖、油、中双、片栗粉	牛乳、焼き豆腐	れんこん、にんじん、こまつな、（冷）さやいんげん、えのきたけ、（冷）グリーンピース、ひじき、干しいたけ、乾燥ワカメ	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、かつお節、しょうゆ、ゆかり、白ごま、食塩
04	ご飯 火回鍋肉 わかめと春雨の酢の物 豆腐の中華スープ	牛乳 （未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** とうもろこしの米粉蒸しパン	米、上新粉、砂糖、油	牛乳、豚肉もも、調製豆乳、豆腐	きゅうり、キャベツ、にんじん、だけのご水煮、スイートコーン、ピーマン、にら、干しいたけ、しょうが、乾燥ワカメ	カット春雨、うすくちしょうゆ、米酢、白みそ、赤みそ、清酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
05	ご飯 水えびのみじん粉揚げ 切干大根のお浸し じゃがいもの味噌汁	牛乳 （未）バナナ ***3時のおやつ*** フルーツかん	米、じゃがいも、みじん粉、砂糖、油、上新粉	牛乳、尾付殻なしエビ、油揚げ	黄桃レトルト、みかんレトルト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干し大根、（冷）さやいんげん	かつお節、赤みそ、しょうゆ、白みそ、丸寒天
06	ご飯 木鮭の西京焼き 土佐酢和え 冬瓜汁	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** メロンアイス（以上児） 国産ももゼリー（未満児）	メロンアイス、米、砂糖、片栗粉、ももゼリー	牛乳、秋鮭	とうがん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ	うすくちしょうゆ、西京味噌、米酢、かつお節、本みりん、清酒、花かつお、食塩
07	ご飯 金夏野菜カレー フレンチサラダ、メロン	牛乳 （未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ	米、米粉のカップケーキ、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉もも	ホームランメロン、キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、赤パプリカ、スイートコーン、しょうが、にんにく	米酢、こいくちソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
10	ご飯 月けいちゃん じゃがいものごま酢和え汁物	牛乳 （未）おこめせん ***3時のおやつ*** フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐	黄桃レトルト、みかんレトルト、パインレトルト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、しめじ、オクラ、しょうが、にんにく	米酢、かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、清酒、白ごま、赤みそ、本みりん、食塩、胡椒
12	エビピラフ 水キャベツのサウザンサラダ 大豆入りミネストローネ	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** お麩のスナックのり塩味	米、おつゆ麩、油、バター、赤ちゃんせんべい	牛乳、大豆水煮、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト水煮、ズッキーニ、にんじん、赤パプリカ、スイートコーン、（冷）グリーンピース	むぎエビ、ドレッシングサウザンアイランド、しょうゆ、コンソメ、食塩、ターメリック、青のり、粉パセリ、胡椒
13	菜めしごはん 木厚揚げの煮付け ツナとおくらの和え物 なすの味噌汁	牛乳 （未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風	米、米粉マカロニ、砂糖、中双、片栗粉	牛乳、（冷）絹厚揚げ、まぐろ米油漬フレーク、油揚げ	にんじん、だいこん、キャベツ、なす、たまねぎ、オクラ、ねぎ、干しいたけ、乾燥ワカメ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、米酢、本みりん、菜めし
14	ナポリタンスバゲティー 金にんじんサラダ 白菜のスープ	牛乳 （未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え	カットスバゲティー（乾）、油、砂糖	牛乳、プレーンヨーグルト（無糖）、ベーコン、生クリーム	にんじん、みかんレトルト、バナナ、はくさい、パインレトルト、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、スイートコーン、干しいたけ	ケチャップ、米酢、中濃ソース、うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、粉パセリ、胡椒
17	鮭ちらし寿司 月茄子の焼き浸し 豆腐のすまし汁	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** お麩のスナックシナモン味	米、おつゆ麩、砂糖、バター、油、グラニュー糖	牛乳、豆腐、鮭フレーク、油揚げ	なす、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤パプリカ、ねぎ、乾燥ワカメ、だし昆布	米酢、かつお節、清酒、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン
18	ご飯 火マーボー豆腐 もやしナムル、オレンジ	牛乳 （未）おこめせん ***3時のおやつ*** とうもろこし	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	とうもろこし、緑豆もやし、オレンジ、にんじん、だけのご水煮、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素
19	ご飯 水さわらの照り焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	牛乳 （未）バナナ ***3時のおやつ*** フライドポテト（青のり）	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さわら、まぐろ米油漬フレーク、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干し大根、ねぎ、乾燥ワカメ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、しょうゆ、かつお節、白みそ、米酢、本みりん、白ごま、青のり、食塩
20	ご飯 木鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのサラダ 玉ねぎのスープ	牛乳 （未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え	米、米粉マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、スイートコーン、にんにく、しょうが	米酢、うすくちしょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、胡椒、パセリ粉
21	冷やし中華 金南瓜サラダ メロン	牛乳 （未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** コアコアヨーグルト	ラーメン、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、まぐろ米油漬フレーク	ホームランメロン、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、スイートコーン	しょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、米酢、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
24	ケチャップライス 月マセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳 （未）おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、上新粉、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、豆腐、ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、しめじ、干しぶどう、スイートコーン、（冷）グリーンピース	ケチャップ、卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、スープストック、胡椒
25	ご飯 火さわらの香味焼き きんぴらごぼう 玉ねぎの味噌汁	牛乳 （未）オレンジ1/8 ***3時のおやつ*** お麩のスナックきな粉味	米、おつゆ麩、バター、グラニュー糖、油、中双	牛乳、さわら、きな粉、油揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、（冷）さやいんげん、ねぎ、乾燥ワカメ、しょうが	かつお節、赤みそ、しょうゆ、白みそ、清酒
26	ご飯 水竹輪のカレー揚げ 五目なます 豆腐の味噌汁	牛乳 （未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ	米、上新粉、油、砂糖	牛乳、焼きちくわ、豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ	赤みそ、かつお節、米酢、白みそ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、粉かつお、カレー粉
27	肉うどん 木大豆とキャベツのサラダ バナナ	牛乳 （未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** かぼちゃようかん	うどん、砂糖、油	牛乳、豚肉もも、大豆水煮	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、スイートコーン、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、ドレッシングコールスロー、本みりん、丸寒天
28	ご飯 金マーボー茄子 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ぶどうゼリー	ぶどうゼリー、米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉ももミンチ、豆腐	なす、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、スイートコーン、しいたけ、しょうが	うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、赤みそ、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
31	ご飯 月肉豆腐 じゃがいもの甘酢和え 吸物	牛乳 （未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** にんじんコーン米粉蒸しパン	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、中双	牛乳、豚肉もも、調製豆乳、焼き豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、オクラ、スイートコーン、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、清酒、ベーキングパウダー、食塩
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳	【牛乳の提供について】こども園幼稚園部の子は昼食に提供します。こども園保育園部と、その他保育所については、午後のおやつで牛乳を提供します。	