8月　献立表

令和8年8月1日　上長渕保育園

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	
1 土	和風ツナスパゲティー フレンチサラダ かぶとしめじのスープ ミニゼリー	〇豆乳（午前） ◎おかかおむすび ◎牛乳	ツナ缶、調製豆乳、かつお節、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん、黄ピーマン、にんにく、刻みのり、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、かぶ	スパゲッティ、調合油、有塩バター、三温糖、ミニゼリー、うるち米、押麦	エネルギー　503kcal たんぱく質　18.2g 脂質　14.2g 炭水化物　81.8g 塩分　3.7g
3 月	タコライス 大根のごまドレッシングサラダ キャベツとにんじんのスープ 果物	〇豆乳（午前） ◎大学芋 ◎牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんにく、キャベツ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	うるち米、押麦、調合油、さつまいも、ごま、水あめ	エネルギー　584kcal たんぱく質　16.4g 脂質　19.6g 炭水化物　92.3g 塩分　2.2g
4 火	ロールパン カレイのピカタ ズッキーニのサラダ じゃがいもとベーコンの豆乳スープ	〇牛乳（午前） ◎麦茶 ◎たらマヨおむすび	かれい、卵、ベーコン、調製豆乳、スキムミルク、牛乳、たらこ	パセリ、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ	ロールパン（45）、薄力粉、調合油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、うるち米、マヨネーズ	エネルギー　462kcal たんぱく質　22.8g 脂質　13.4g 炭水化物　66.5g 塩分　2.9g
5 水	ふりかけ玄米ご飯 鶏肉の塩こうじ唐揚げ れんこんシャキシャキサラダ 豆腐となめこの味噌汁	〇豆乳（午前） ◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉（40）、ベーコン、木綿豆腐、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、卵	しょうが、にんにく、れんこん、きゅうり、にんじん、なめこ、長ねぎ、バナナ、レモン	うるち米、玄米、かたくり粉、調合油、マヨネーズ、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー　620kcal たんぱく質　21.5g 脂質　27.3g 炭水化物　76.2g 塩分　2.3g
6 木	野菜しょうゆラーメン いか蒸し ミニトマトの付け合わせ スティックチーズ 果物	〇牛乳（午前） ◎おせんべい ◎茹でとうもろこし	豚もも（カレー用）、豚ひき肉、卵、スティックチーズ、牛乳	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、にんじん、しいたけ、にら、しょうが、ミニトマト、すいか、スイートコーン	中華めん、調合油、ごま油、パン粉、かたくり粉、もち米、せんべい（ばりんこ）	エネルギー　597kcal たんぱく質　21.4g 脂質　20.2g 炭水化物　89.1g 塩分　2.8g
7 金	ご飯 さばの香味焼き カリカリベーコンサラダ かきたま汁 果物	〇豆乳（午前） ◎青のりポテトビーンズ ◎牛乳	さば、ベーコン、卵、削り節、調製豆乳、大豆水煮缶、牛乳	しょうが、長ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、切りみつば、えのきたけ、日高こんぶ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、調合油、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉	エネルギー　502kcal たんぱく質　22.5g 脂質　19.6g 炭水化物　66.0g 塩分　2.6g
8 土	味噌焼肉丼 切り干し大根のしょうゆマヨサラダ はんぺんとえのきのすまし汁	〇牛乳（午前） ◎シュガートースト ◎牛乳	豚ロース、はんぺん、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、万能ねぎ、切干しだいこん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、日高こんぶ	うるち米、押麦、ごま油、ごま（乾・白）、マヨネーズ、食パン（6）、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー　564kcal たんぱく質　20.6g 脂質　22.7g 炭水化物　74.3g 塩分　2.1g
10 月	ネバネバ丼 にんじんしりしり 具だくさん味噌汁 果物	〇牛乳（午前） ◎フライたこ焼き ◎牛乳	挽きわり納豆、しらす干し、かつお節、ツナ缶、油揚げ、かたくちいわし、牛乳	オクラ、刻みのり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、押麦、調合油、冷凍たこ焼き、マヨネーズ	エネルギー　579kcal たんぱく質　24.1g 脂質　19.3g 炭水化物　82.5g 塩分　2.4g
12 水	ご飯 きすの磯辺揚げ オクラサラダ にらとたまごの味噌汁 果物	〇牛乳（午前） ◎ホットドック ◎牛乳	きす、卵、かたくちいわし、牛乳、ウインナーソーセージ	あおのり、オクラ、きゅうり、にんじん、にら、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、調合油、三温糖、ロールパン（45）、マーガリン	エネルギー　596kcal たんぱく質　24.9g 脂質　21.7g 炭水化物　80.8g 塩分　2.2g
13 木	カレーライス きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンサイとコーンのスープ	〇牛乳（午前） ◎みかんヨーグルト ◎おせんべい	豚もも（カレー用）、牛乳、しらす、木綿豆腐、プレーンヨーグルト（明治400）	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、福神漬け、きゅうり、乾燥わかめ、チンゲンサイ、コーン缶、みかん缶	うるち米、押麦、じゃがいも、調合油、カレールウ、三温糖	エネルギー　550kcal たんぱく質　15.4g 脂質　16.0g 炭水化物　91.3g 塩分　3.5g
14 金	チャーハン 小松菜とハムのチーズ和え もやしの中華スープ 果物	〇豆乳（午前） ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	卵、焼き豚、なると、ロースハム、切れてるチーズ、鶏ひき肉、調製豆乳、牛乳	長ねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、しいたけ、バナナ	うるち米、調合油、ごま油、三温糖、蒸しパンミックス（黒）	エネルギー　500kcal たんぱく質　20.6g 脂質　16.0g 炭水化物　71.6g 塩分　2.9g
15 土	和風ツナスパゲティー フレンチサラダ かぶとしめじのスープ ミニゼリー	〇豆乳（午前） ◎おかかおむすび ◎牛乳	ツナ缶、調製豆乳、かつお節、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん、黄ピーマン、にんにく、刻みのり、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、かぶ	スパゲッティ、調合油、有塩バター、三温糖、ミニゼリー、うるち米、押麦	エネルギー　503kcal たんぱく質　18.2g 脂質　14.2g 炭水化物　81.8g 塩分　3.7g
17 月	タコライス 大根のごまドレッシングサラダ キャベツとにんじんのスープ 果物	〇豆乳（午前） ◎大学芋 ◎牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんにく、キャベツ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、バナナ	うるち米、押麦、調合油、さつまいも、ごま、水あめ	エネルギー　584kcal たんぱく質　16.4g 脂質　19.6g 炭水化物　92.3g 塩分　2.2g
18 火	ロールパン カレイのピカタ ズッキーニのサラダ じゃがいもとベーコンの豆乳スープ	〇牛乳（午前） ◎麦茶 ◎たらマヨおむすび	かれい、卵、ベーコン、調製豆乳、スキムミルク、牛乳、たらこ	パセリ、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ	ロールパン（45）、薄力粉、調合油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、うるち米、マヨネーズ	エネルギー　462kcal たんぱく質　22.8g 脂質　13.4g 炭水化物　66.5g 塩分　2.9g

19 水	ふりかけ玄米ご飯 鶏肉の塩こうじ唐揚げ れんこんシャキシャキサラダ 豆腐となめこの味噌汁	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎バナナケーキ	鶏もも肉（40）、ベーコン、木綿豆腐、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、卵	しょうが、にんにく、れんこん、きゅうり、にんじん、なめこ、長ねぎ、バナナ、レモン	うるち米、玄米、かたくり粉、調合油、マヨネーズ、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 620kcal たんぱく質 21.5g 脂質 27.3g 炭水化物 76.2g 塩分 2.3g
20 木	冷やし中華 さつまいも煮 スティックチーズ 冬瓜としめじのスープ 果物	○牛乳（午前） ◎おせんべい ◎茹でとうもろこし	ロースハム、卵、スティックチーズ、牛乳	きゅうり、りょくとうもやし、トマト、わかめ、とうがん、にんじん、ぶなしめじ、万能ねぎ、すいか、スイートコーン	中華めん、三温糖、ごま油、ごま（乾・白）、さつまいも、かたくり粉、せんべい（ぱりんこ）	エネルギー 594kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.1g 炭水化物 99.5g 塩分 4.3g
21 金	ご飯 さばの香味焼き カリカリベーコンサラダ かきたま汁 果物	○豆乳（午前） ◎青のりポテトビーンズ ◎牛乳	さば、ベーコン、卵、削り節、調製豆乳、大豆水煮缶、牛乳	しょうが、長ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、切りみつば、えのきたけ、日高こんぶ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、調合油、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉	エネルギー 502kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.6g 炭水化物 66.0g 塩分 2.6g
22 土	味噌焼肉丼 切り干し大根のしょうゆマヨサラダ はんぺんとえのきのすまし汁	○牛乳（午前） ◎シュガートースト ◎牛乳	豚ロース、はんぺん、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、万能ねぎ、切干しだいこん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、日高こんぶ	うるち米、押麦、ごま油、ごま（乾・白）、マヨネーズ、食パン（6）、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.6g 脂質 22.7g 炭水化物 74.3g 塩分 2.1g
24 月	ネバネバ丼 にんじんしりしり 具だくさん味噌汁 果物	○牛乳（午前） ◎フライたこ焼き ◎牛乳	挽きわり納豆、しらす干し、かつお節、ツナ缶、油揚げ、かたくちいわし、牛乳	オクラ、刻みのり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、押麦、調合油、冷凍たこ焼き、マヨネーズ	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.3g 炭水化物 82.5g 塩分 2.4g
25 火	照り焼きチキンバーガー ブロッコリー入りウインナーと野菜ソテー コーンポタージュ	○豆乳（午前） ◎いなりずし ◎麦茶	鶏もも肉（40）、ウインナーソーセージ、牛乳、生クリーム、調製豆乳、油揚げ	キャベツ、しょうが、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ	バンズパン、マーガリン、三温糖、マヨネーズ、調合油、有塩バター、うるち米、ごま（乾・白）	エネルギー 786kcal たんぱく質 30.9g 脂質 36.9g 炭水化物 89.8g 塩分 4.1g
26 水	ご飯 きすの磯辺揚げ オクラサラダ にらとたまごの味噌汁 果物	○牛乳（午前） ◎ホットドック ◎牛乳	きす、卵、かたくちいわし、牛乳、ウインナーソーセージ	あおのり、オクラ、きゅうり、にんじん、にら、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、調合油、三温糖、ロールパン（45）、マーガリン	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.5g 炭水化物 80.8g 塩分 2.2g
27 木	カレーライス きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンサイとコーンのスープ 果物	○牛乳（午前） ◎フルーチェ ◎おせんべい	豚もも（カレー用）、牛乳、しらす	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、福神漬け、きゅうり、乾燥わかめ、チンゲンサイ、コーン缶、すいか	うるち米、押麦、じゃがいも、調合油、カレールウ、三温糖	エネルギー 550kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.9g 炭水化物 95.5g 塩分 3.7g
28 金	チャーハン 小松菜とハムのチーズ和え もやしの中華スープ	○豆乳（午前） ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	卵、焼き豚、なると、ロースハム、切れてるチーズ、調製豆乳、牛乳	長ねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、しいたけ	うるち米、調合油、ごま油、三温糖、蒸しパンミックス（黒）	エネルギー 437kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.1g 炭水化物 62.6g 塩分 2.9g
29 土	チキンピラフ 春雨サラダ ほうれんそうとベーコンのスープ ミニゼリー	○豆乳（午前） ◎ブルーベリーマフィン ◎牛乳	鶏ひき肉、ロースハム、ベーコン、調製豆乳、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、ブルーベリー	うるち米、有塩バター、調合油、はるさめ、マヨネーズ、ミニゼリー、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 568kcal たんぱく質 14.5g 脂質 20.8g 炭水化物 86.3g 塩分 2.7g
31 月	しらす丼 ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	○豆乳（午前） ◎マドレーヌ ◎牛乳	しらす干し、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、卵、牛乳	しょうが、万能ねぎ、刻みのり、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン缶、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ、レモン	うるち米、押麦、ごま（乾・白）、かたくり粉、三温糖、調合油、グラニュー糖、メープルシロップ、薄力粉、食塩不使用バター	エネルギー 578kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.2g 炭水化物 88.2g 塩分 2.9g

※材料の都合により、変更することがあります。

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

8月の旬の食材

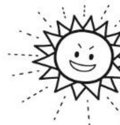
えだまめ　きゅうり　ピーマン　なす　トマト　とうがん

とうもろこし　かぼちゃ　スイカ　なし　きす　あじ

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	550kcal	559kcal	460kcal	496kcal
たんぱく質	20.6g	20.5g	17.3g	19.0g
脂質	17.1g	19.6g	14.3g	18.7g

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、それぱかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。