



令和8年度8月 給食献立表

★…郷土料理



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	土	牛乳	豆腐チャンプル丼 切干大根のサラダ	牛乳	米 ごま油	木綿豆腐	玉ねぎ にら	589	23.5	1.2
15			じゃが芋とにんじんのみそ汁		マヨドレ	豚もも肉	切干大根 きゅうり	kcal	g	g
29		ビスケット	バナナ	プリン せんべい	じゃが芋 カスタードプリン せんべい	白みそ 牛乳	にんじん バナナ			
								466	19.3	1.1
								kcal	g	g
3	月	牛乳	夏野菜カレー(麦ごはん) キャベツとツナサラダ	麦茶	米 押麦	豚もも肉	玉ねぎ かぼちゃ なす	536	18.1	1.6
17			冬瓜スープ		油 小麦粉	ツナ	にんじん しょうが	kcal	g	g
31		星のコーン スナック	すいか	フルーツ ヨーグルト (豆乳)	豆乳バター 砂糖	鶏むね肉 豆乳ヨーグルト	にんにく りんご キャベツ きゅうり 冬瓜 葉ねぎ すいか りんご/パイナップル/みかん缶			
								462	16.5	1.1
								kcal	g	g
4	火	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き	牛乳	米 油	鶏もも肉	にんじん いんげん	593	22.3	1.5
18			じゃが芋の甘辛煮		砂糖 白すりごま	白みそ	玉ねぎ 葉ねぎ	kcal	g	g
		棒 ビスケット	白菜と椎茸のすまし汁	ほうれん草の 豆腐 ドーナツ	じゃが芋 三温糖 ホットケーキ粉 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳	白菜 干し椎茸 りんご ほうれん草			
								478	18.4	1.2
								kcal	g	g
5	水	牛乳	★なすそうめん〈石川〉 生揚げと大根煮(肉入り)	牛乳	そうめん 三温糖	絹生揚げ	なす 葉ねぎ	503	26.4	1.7
			ブロッコリーサラダ		マヨドレ 米	豚もも肉 ささみ	大根 ブロッコリー	kcal	g	g
		のりもの ビスケット	オレンジ	たこ焼き風 おにぎり 茹で枝豆	揚げ玉 油	かつお節 青のり ちくわ 牛乳	にんじん オレンジ 枝豆			
								435	22.0	1.1
								kcal	g	g
6	木	牛乳	食パン ボークビーンズ	牛乳	食パン	大豆 豚ひき肉	にんじん 玉ねぎ	556	24.4	1.7
20			夏野菜のカラフルソテー		じゃが芋 油	アルギン-対応ウイナー	にんにく しょうが	kcal	g	g
		クラッカー	ヨーグルト	海苔の佃煮 ごはん	砂糖 豆乳バター 米	焼きのり ヨーグルト 牛乳	トマト缶 トマトピューレ ズッキーニ かぼちゃ			
								479	20.6	1.3
								kcal	g	g
7	金	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き	牛乳	米 油	ほっけ	なす ピーマン	565	20.0	1.3
21			なすみそ炒め		砂糖	赤みそ	小松菜 玉ねぎ	kcal	g	g
		おさつで ボン!	小松菜ときのこのみそ汁	豆乳アイス せんべい	せんべい	白みそ 豆乳アイス 牛乳	しめじ バナナ			
								445	18.3	1.2
								kcal	g	g
8	土	牛乳	チンジャオロース丼	牛乳	米 油	豚もも肉	しょうが にんじん	575	19.2	1.6
22			中華和え		三温糖 片栗粉	牛乳	ピーマン 玉ねぎ	kcal	g	g
		ビスケット	中華風コーンスープ	カップ ケーキ	砂糖 ごま油 白ごま カップケーキ		キャベツ にら とうもろこし りんご			
								470	16.3	1.5
								kcal	g	g
10	月	牛乳	ごはん チャブチェ	牛乳	米 ごま油	豚もも肉	にんにく しょうが	613	22.3	1.5
24			水菜のポン酢サラダ		はるさめ 白ごま	かつお節	にんじん ピーマン	kcal	g	g
		星のコーン スナック	サムゲタン風スープ	レモン ケーキ	砂糖 ポン菓子 豆乳バター 小麦粉 粉糖	鶏むね肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 水菜 もやし きゅうり 干し椎茸 大根 チンゲン菜 すだち すいか レモン			
								500	18.4	1.4
								kcal	g	g
12	水	牛乳	冷やし中華	牛乳	中華麺 砂糖	アルギン-対応ハム	もやし きゅうり	537	22.3	1.7
26			レタスしゅうまい		ごま油 白ごま	豚ひき肉	にんじん 玉ねぎ	kcal	g	g
		のりもの ビスケット	わかめスープ	ケチャップ ライス	片栗粉 米 油 豆乳バター	わかめ 牛乳	干し椎茸 しょうが バナナ とうもろこし グリンピース 長ねぎ			
								443	18.6	1.5
								kcal	g	g
13	木	牛乳	ごはん つくね	牛乳	米 片栗粉	鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ	585	23.4	1.4
			小松菜の煮びたし		小麦粉 砂糖	木綿豆腐	にんじん	kcal	g	g
		クラッカー	さつま芋と玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ スコーン	豆乳バター さつま芋	ひじき 油揚げ 赤みそ 豆乳 牛乳	小松菜 りんご かぼちゃ			
								500	19.7	1.2
								kcal	g	g
14	金	牛乳	ロールパン	牛乳	ロールパン	鮭 鶏もも肉	にんじん 小松菜	551	25.8	1.6
28			鮭のハーブ焼き		油 豆乳バター	アルギン-対応ベーコン	もやし 玉ねぎ	kcal	g	g
		おさつで ボン!	青菜とベーコンのソテー	高野豆腐の そばろ ごはん	マカロニ 米 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	キャベツ 赤ピーマン オレンジ			
								472	21.9	1.4
								kcal	g	g
19	水	牛乳	肉うどん	牛乳	うどん 三温糖	豚もも肉	ほうれん草 長ねぎ	548	26.7	1.7
			生揚げと大根煮		マヨドレ 米	絹生揚げ	にんじん 大根	kcal	g	g
		のりもの ビスケット	ブロッコリーサラダ	たこ焼き風 おにぎり	揚げ玉 油	かつお節 青のり ちくわ 牛乳	ブロッコリー バナナ			
								460	22.1	1.3
								kcal	g	g
25	火	牛乳	ごはん	牛乳	米 さつま芋	豚もも肉	にんじん 玉ねぎ	548	22.1	1.7
			豚肉入りかき揚げ		小麦粉 片栗粉	ちくわ	おくら なめこ	kcal	g	g
		棒 ビスケット	おくらとちくわの塩きんぴら	なかよし サンド (いちご)	白ごま 砂糖 豆乳バター 油 食パン	木綿豆腐 赤みそ 牛乳	豆苗 オレンジ いちごジャム			
								455	17.6	1.4
								kcal	g	g
27	木	牛乳	★箱寿司〈島根〉	牛乳	米 油 片栗粉	卵 鶏ひき肉	にんじん 干し椎茸	630	24.9	1.7
			つくね		小麦粉 砂糖	木綿豆腐	ごぼう 糸みつば	kcal	g	g
		クラッカー	小松菜の煮びたし	かぼちゃ スコーン	豆乳バター さつま芋	ひじき 油揚げ 白みそ 豆乳 牛乳	しょうが 玉ねぎ 小松菜 りんご かぼちゃ			
								534	20.9	1.4
								kcal	g	g

★給食の献立にまだ食べたことのない食材がある場合は、給食の提供日前までにご家庭でお試ください。

※今月の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。