

令和8年度 8月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

※

※

※

※

※

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 土	昼食	炒めビーフン キャベツのゆかり和え フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ キャベツ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
03 月	昼食	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合ひき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
04 火	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き 肉みそ納豆 とうがんスープ フルーツ	米 マヨネーズ 油、砂糖 片栗粉	鮭、とろけるチーズ 豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ えび	人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ とうがん、人参、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	塩 みりん、しょうゆ しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	豆乳もち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
05 水	昼食	ご飯 ポークビーンズ ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	豚肉、水煮大豆 ツナ、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
06 木	昼食	麦ごはん すいとん かぼちゃの煮物 フルーツ	米、押し麦 小麦粉、片栗粉 砂糖	絹ごし豆腐、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ かぼちゃ フルーツ	だしの素 しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
07 金	昼食	ご飯 エビカツ 人参しりしり 豚肉と小松菜と長ネギの中華スープ フルーツ	米 油、パン粉、小麦粉 ごま、油 ごま	えび、はんぺん 豚肉	人参 小松菜、エリンギ、えのきたけ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩、こしょう めんつゆ みりん、中華だし
	午後おやつ	あんバタートースト 牛乳	食パン、バター	つぶあん 牛乳		
08 土	昼食	そうめん ウインナー フルーツ	そうめん	錦糸卵、えび、かまぼこ ウインナー	玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
10 月	昼食	ご飯 あじのマリネ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖	あじ 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	トマト、玉ねぎ、きゅうり ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 だしの素
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	枝豆	しょうゆ
12 水	昼食	豆乳タンタンメン 粉ふきいも フルーツ	うどん、ごま油、ごま、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、豆乳、水煮大豆 あおのり	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、生姜 人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、だしの素 塩
	午後おやつ	フルーチェ 牛乳	フルーチェの素	牛乳	黄桃缶	
13 木	昼食	焼きそば キャベツのスープ フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、あおのり ベーコン、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	青りんごゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳		
14 金	お 弁 当 の 日（おかず入りのお弁当を持って来てください）					
15 土	お 弁 当 の 日（おかず入りのお弁当を持って来てください）					
17 月	昼食	ご飯 肉じゃが 春雨の酢の物 フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 春雨、砂糖	牛肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
18 火	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ かぼちゃのスープ フルーツ	米 砂糖	豚肉、錦糸卵 牛乳、ｽｷﾞﾐﾙｸ	トマト、玉ねぎ、きゅうり かぼちゃ、人参、玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウインナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
19 水	昼食	ご飯 白身魚のカレー揚げ キャベツとわかめの酢の物 そうめん汁 フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖 そうめん	白身魚 わかめ みそ、かまぼこ	キャベツ、コーン、人参 オクラ フルーツ	カレー粉 酢、塩 だしの素
	午後おやつ	バナナヨーグルト おしゃぶりこんぶ		ヨーグルト、ｽｷﾞﾐﾙｸ こんぶ	バナナ	