



西綾瀬りりおっこ保育園 8月 給食献立表

令和8年



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
01 (土)	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
03 (月)	キッズビビンバ どうがんのスープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、マカロニ、砂糖、フレンチドレッシング、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	オレンジ、キャベツ、とうがん、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
04 (火)	冷やしわかめうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ バナナ	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、えび、かまぼこ、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.6 g
05 (水)	麦パン コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、ライ麦パン、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉	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、わかめ、みかん缶、パイン缶、いんげん缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g
06 (木)	ご飯 すまし汁 ★ラッキョーデュー 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ	米、焼ふ(車ふ)、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、かまぼこ、チーズ、米みそ	すいか、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 むぎ茶蒸しパン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.3 g
07 (金)	夏野菜カレー 野菜スープ キャベツときゅうりのサラダ なし	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚ひき肉	なし、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、なす、トマト、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
08 (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、ツナ缶、バター	パイン缶、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 食塩相当量 1.4 g
10 (月)	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き ほうれん草のおかかあえ	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、卵、バター、かまぼこ、米みそ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、なす、あさつき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
12 (水)	肉野菜ラーメン 麦茶 チーズのサラダ グレープフルーツ	生中華めん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ、卵	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
13 (木)	麦パン 野菜スープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	麦パン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、あさつき、塩こんぶ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.3 g
14 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 青菜と豆腐の和え物	米、ビーフン、焼ふ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
15 (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、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、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 411 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばたばた焼き、雪の宿、アンパンマンせんべい、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

17 (月)	キッズビビンバ どうがんのスープ きゅうりとコーンのサラダ グレープフルーツ	米、マカロニ、砂糖、フレンチドレッシング、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、とうがん、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
18 (火)	冷やしわかめうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ バナナ	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、えび、かまぼこ、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.6 g
19 (水)	麦パン 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、砂糖、ロールケーキ	豚ひき肉、豆乳クリーム、牛乳	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、メロン、オレンジ、コーン缶、わかめ、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g
20 (木)	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ	米、焼ふ(車ふ)、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、かまぼこ、チーズ、米みそ	オレンジ、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 むぎ茶蒸しパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.3 g
21 (金)	夏野菜カレー 野菜スープ キャベツときゅうりのサラダ すいか	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚ひき肉	すいか、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、なす、トマト、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 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、ツナ缶、バター	パイン缶、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 食塩相当量 1.4 g
24 (月)	ご飯 みそ汁 さわらの照り焼き ほうれん草のおかかあえ	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、卵、バター、かまぼこ、米みそ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、なす、あさつき、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
25 (火)	肉野菜ラーメン 麦茶 チーズのサラダ グレープフルーツ	生中華めん、食パン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、バター	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
26 (水)	ご飯 みそ汁 おからコロッケ きゅうりともやしのあえ物	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、おから、油揚げ、豚ひき肉、ツナ缶、かにかまぼこ、卵、米みそ	もやし、なし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.0 g
27 (木)	麦パン 野菜スープ シュクメルリ ブロッコリーのサラダ	麦パン、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、トマト、きゅうり、にんじん、あさつき、塩こんぶ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.1 g
28 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 青菜と豆腐の和え物	米、ビーフン、焼ふ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
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、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、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 411 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g
31 (月)	鮭の炊き込みご飯 みそ汁 小松菜の納豆あえ オレンジ	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	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーククッキー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g

※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 エネルギー:508kcal たんぱく質:21.2g 脂質:15.9g

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 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
						1
午前食						おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚とブロッコリー煮 バナナ
午後食						ブロッコリーとにんじんの味噌うどん 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ
	3	4	5	6	7	8
午前食	おかゆ きゃべつと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚のさつまいも煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとじゃがいものスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ もやしと人参の味噌汁 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとチンゲン菜のスープ かぼちゃの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ
午後食	ほうれん草ともやしのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	さつまいもと人参のうどん 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	きゅうりと玉ねぎのおじや 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	パン（パン粥） 小松菜と人参のスープ もやしのそぼろ煮 バナナ	きゃべつと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	きゅうりと人参うどん 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
	10	11	12	13	14	15
午前食	おかゆ ほうれん草ともやしのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ		おかゆ きゃべつと人参のスープ きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ もやしと人参のスープ 白菜の味噌そぼろ煮 オレンジ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後食	もやしと人参のうどん ほうれん草のそぼろ煮 バナナ		きゅうりと玉ねぎのおじや 白身魚と人参煮 バナナ	パン（パン粥） 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	白菜と人参の味噌うどん 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	人参ときゃべつのうどん 玉ねぎの味噌そぼろ煮 バナナ
	17	18	19	20	21	22
午前食	おかゆ きゃべつと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚のさつまいも煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとじゃがいものスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ もやしと人参の味噌汁 白身魚と小松菜煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎとチンゲン菜のスープ かぼちゃの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ
午後食	ほうれん草ともやしのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	さつまいもと人参のうどん 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	きゅうりと玉ねぎのおじや 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	パン（パン粥） 小松菜と人参のスープ もやしのそぼろ煮 バナナ	きゃべつと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	きゅうりと人参うどん 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
	24	25	26	27	28	29
午前食	おかゆ ほうれん草ともやしのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ もやしと人参の味噌汁 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ もやしと人参のスープ 白菜の味噌そぼろ煮 オレンジ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後食	もやしと人参のうどん ほうれん草のそぼろ煮 バナナ	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ	きゅうりと人参のおじや 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	パン（パン粥） 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	白菜と人参の味噌うどん 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	人参ときゃべつのうどん 玉ねぎの味噌そぼろ煮 バナナ
	31					
午前食	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ					
午後食	かぼちゃと玉ねぎのうどん 白身魚と小松菜の味噌煮 バナナ					

今月の平均栄養価（後期）エネルギー：212 kcal たんぱく質：9.4g 脂質：3.0g

※白身魚：かれい、そぼろ：鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。

※午前・午後食に麦茶を提供します。