

☆🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2026年8月

☆🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻🍉🍌🌻

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18
昼	ガバオ炒めごはん 五分付米 40 鶏ミンチ 30 ピーマン 5 赤パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 オイスターソース 1 醤油 1 みりん 1 ごま油 1 じゃがいものうま煮 45 じゃがいも 1 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 だし汁(昆布・煮干) 1 すまし汁 1 人参 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	夏野菜ハヤシ 豚肉 30 なす 10 かぼちゃ 5 人参 10 玉ねぎ 15 しめじ 5 じゃが芋 1 醤油 みりん 1 ケチャップ 2 トマトジュース 20 ウスターソース 1 片栗粉 1 ツナ和え 20 キャベツ 10 人参 5 ツナ 5 醤油 1 玉ねぎ 10 小松菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 30 いわしの竜田揚げ 10 鶏肉の照り焼き 15 しょうゆ 2 みりん 2 片栗粉 1.5 油 15 刻みキャベツ 1 キャベツ 2 ナムル 20 ほうれん草 1 玉ねぎ 1 人参 10 もやし 20 醤油 10 ごま油 10 すまし汁 5 玉ねぎ 1 人参 10 醤油 10 みりん 10 塩 1.5 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 鶏肉の照り焼き 50 鶏もも肉 2 醤油 みりん 2 ほうれん草のソテー 1.5 ほうれん草 20 コーン 3 塩 0.01 バター 0.1 おくらえのき 25 おくら 15 えのき 15 醤油 0.5 酢 1 かつお節 0.5 みそ汁 10 人参 10 大根 10 醤油 1.5 みそ 1.5 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 麻婆なす 45 合ミンチ 30 なす 40 玉ねぎ 15 ピーマン 10 人参 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 1 小松菜 1 味噌 0.5 にんにく 0.5 生姜 0.5 きゅうりと大根の 15 ひたひた 20 きゅうり 20 大根 10 人参 10 醤油 1 ごま油 1 かつおぶし 1 砂糖 1 酢 1 スープ 10 キャベツ 10 もやし 1.5 醤油 みりん 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 30 鮭 40 塩 0.1 おひたし 19 小松菜 20 えのき 5 醤油 3 煮ひたし 1 キャベツ 1 小松菜 1 人参 1 みりん 0.5 醤油 0.5 みそ汁 10 かぼちゃ 10 玉ねぎ 4 だし汁(昆布・煮干) 10	ミートスパゲッティ 合ミンチ 20 スパゲティ 40 玉ねぎ 20 人参 10 トマトジュース 19 ケチャップ 1 ソース 1 醤油 3 みりん 20 キャベツのナムル 30 キャベツ 1 わかめ 5 人参 1 ごま油 1.5 みそ汁 10 きゅうり 10 人参 5 梅干し 0.5 砂糖 1 醤油 4 酢 0.5 すまし汁 10 さつまいも 10 玉ねぎ 1.5 醤油 1.5 みりん 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 鶏肉のごまみそ焼き 45 鶏もも肉 40 ごま 2 味噌 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 磯辺和え 1 小松菜 25 人参 15 醤油 1 だし汁(昆布・煮干) 1 みそ汁 20 きゅうり 10 人参 5 梅干し 0.5 砂糖 1 醤油 1 酢 0.5 すまし汁 10 さつまいも 10 玉ねぎ 1.5 醤油 1.5 みりん 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	豚井 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1 かぼちゃの含め煮 45 かぼちゃ 25 みりん 15 だし汁(昆布・煮干) 1 みそ汁 10 大根 10 小松菜 5 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) 0.5 すまし汁 10 さつまいも 10 玉ねぎ 1.5 醤油 1.5 みりん 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	鶏そぼろ丼 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 30 人参 10 玉ねぎ 5 ごま油 1 片栗粉 1 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.1 たたききゅうり 40 きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 チンゲン菜 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	炊き込みピラフ 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 ピーマン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 煮ころがし 20 じゃがいも 30 人参 1 キャベツ 1 人参 1 醤油 1 えのき 5 かつお節 0.5 スープ 10 キャベツ 10 もやし 1.5 じゃがいも 1.5 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) 4	ビビンバ丼 五分付米 40 豚肉 30 にら 10 人参 5 もやし 3 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 人参 1 醤油 1 塩 0.1 おおかか和え 20 人参 25 キャベツ 10 人参 10 えのき 5 醤油 1 かつお節 0.5 みそ汁 10 さつまいも 1.5 じゃがいも 1.5 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) 4	ごはん 五分付米 45 鶏肉のみそチーズ焼き 30 鶏もも肉 5 味噌 5 みりん 10 チーズ 3 おひたし 0.5 小松菜 20 人参 5 醤油 1 塩 1 じゃがいもの土佐煮 45 じゃがいも 25 醤油 1 みりん 10 人参 5 えのき 1 醤油 10 かつお節 10 みそ汁 1.5 さつまいも 0.2 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) 4	ごはん 五分付米 40 西京焼き 45 かれない 4 白みそ 4 みりん 3 人参の含め煮 5 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 人参 5 味噌 1 酢の物 3 ズッキーニ 30 わかめ 1 酢 1 ごま油 1 醤油 1 すまし汁 10 チンゲン菜 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2
	おやつ	果物 30 牛乳 150	おにまん 小麦粉 20 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 5 油 1 豆乳 15	りんごゼリー 寒天 20 りんごジュース 10 砂糖 0.5	枝豆チーズスコーン 小麦粉 0.6 フロセスチーズ 4 枝豆 3.6 ベーキングパウダー 5 砂糖 8 バター 3 豆乳 2	よりより 小麦粉 20 砂糖 3.5 ごま油 7 塩 0.8 油 0.8 5	もちもちチーズパン 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 5	ブラウニー 米粉 7 豆腐 18 豆栗粉 0.8 ベーキングパウダー 0.8 ココア 3 砂糖 8 油 3	トマトホットケーキ 米粉 7 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.5 トマトジュース 15 油 1 豆乳 10 3	ぶどうゼリー 寒天 20 ぶどうジュース 4 砂糖 0.5	スノーボール 米粉 0.6 片栗粉 4 砂糖 5 油 6 6	鮭のラスク 焼き鮭 7 バター 5 砂糖 5 4	のり塩とうもろこし とうもろこし 7 青のり 5 塩 5 油 4 片栗粉 50	
総カロリー														
タンパク質														
日	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29	(月) 31	暑い毎日ですが、1日3食しっかりと食べて、十分な睡眠をとって元気な体を作っていきましょう！ また夏野菜をたくさん使った給食を出していこうと思います！ ※数字は、幼児の予定可食量です。 ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※ごはんは、五分付米です。 ※20日はお誕生日会です。 ※果物はりんご・すいか等を提供します。 ※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。			
昼	ごはん 五分付米 40 豚肉の生姜焼き 40 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 3 みりん 3 切干のあえもの 3 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 みそ汁 4 キャベツ 10 大根 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) 4	赤飯 五分付米 25 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 ひじきはるまき 3 春巻きの皮 3 豚ひき肉 1 ひじき 3 人参 3 しいたけ 1 たけのこ 1 みりんしょうゆ 3 オイスターソース 1 ごま油 1 ミニトマト 1 カリカリサラダ 1 キャベツ 10 人参 10 コーン 3 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 25 煮魚 10 鯖 3 醤油 0.2 みりん 2 砂糖 2 生姜 3 こふきいも 1 じゃがいも 5 塩 0.1 あおのり 3 もずく酢 1 もずく 0.5 きゅうり 1 酢 1 もやし 15 うす揚げ 10 醤油 10 砂糖 1.5 かつお節 1.5 ごま油 0.2 みそ汁 1 玉ねぎ 10 醤油 10 みりん 10 塩 1.5 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 チンジャオロース 50 豚肉 2 ピーマン 2 赤パプリカ 1 黄パプリカ 1 ゆでたけのこ 3 玉ねぎ 20 オイスターソース 2 みりん 0.1 ごま油 0.1 醤油 0.1 塩 0.2 もやし 15 もやし 15 うす揚げ 10 醤油 10 砂糖 1.5 かつお節 1.5 ごま油 0.2 みそ汁 1 かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	とうもろこしごはん 五分付米 40 塩 10 みりん 30 とうもろこし 15 鮭の香りみそ焼き 5 いんげん 50 味噌 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 春雨サラダ 0.4 春雨 1 キャベツ 1 人参 1 きゅうり 20 オリーブオイル 10 スープ 10 玉ねぎ 1 さつまいも 0.5 醤油 0.5 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 チキンチャップ 0.2 鶏もも肉 1 玉ねぎ 5 人参 20 いんげん 5 ケチャップ 2 醤油 0.5 みりん 1.5 春雨 1 無限キャベツ 10 キャベツ 10 ごま 10 青のり 2.5 塩 1.5 ごま油 0.2 みそ汁 10 わかめ 10 豆腐 1.5 みそ 1.5 だし汁(昆布・煮干) 0.2	ごはん 五分付米 40 肉じゃが 45 豚肉 35 玉ねぎ 20 人参 20 じゃがいも 5 しらたき 2 いんげん 1 みりん 1 醤油 10 砂糖 10 納豆 20 にら 40 人参 1 醤油 0.2 かつお節 0.2 みそ汁 1 わかめ 15 みそ 4 だし汁(昆布・煮干) 4	タコライス 五分付米 45 合挽ミンチ 25 玉ねぎ 20 人参 20 にんにく 0.1 ケチャップ 2 ソース 2 砂糖 0.3 醤油 0.5 チーズ 5 トマト 5 レタス 3 ツナサラダ 30 キャベツ 10 大根 1.5 人参 0.5 ツナ 0.5 しょうゆ 1 スープ 10 さつまいも 10 玉ねぎ 4 みそ 10 だし汁(昆布・煮干) 10	ごはん 五分付米 45 なすのミートグラタン 25 合ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 20 なす 0.1 しめじ 2 トマト水煮 5 チーズ 5 ケチャップ 3 ソース 2 トマトジュース 14 片栗粉 30 さつまいもサラダ 20 さつまいも 10 人参 5 玉ねぎ 5 ツナ 5 豆乳マヨネーズ(卵不使用) 10 スープ 10 もやし 10 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干) 0.2					
おやつ	さわやかクッキー 薄力粉 30 砂糖 3 さつまいも 5 マーマレード 1 バター 2 果物 30 牛乳 150	ポップコーン コーン 30 バター 3 砂糖 5 牛乳 1 あおのり 2 塩 2 果物 30 牛乳 150	恐竜の卵 白玉粉 30 上新粉 150 黒砂糖 B.P 150 果物 30 牛乳 150	わらび餅 わらび粉 15 砂糖 5 砂糖 5 塩 0.5 きな粉 (0.1歳はさつまいも) 果物 30 牛乳 150	みそポテト じゃがいも 10 片栗粉 1.5 油 1.5 味噌 0.5 砂糖 0.3 果物 30 牛乳 150	ツナマヨおにぎり 五分付米 50 醤油 3 ツナ 1 豆乳マヨネーズ(卵不使用) 1.5 のり 0.5 果物 30 牛乳 150	トマトブリッツ 小麦粉 20 ケチャップ 0.8 オリーブ油 3 果物 30 牛乳 150	あんこクレープ 米粉 15 片栗粉 2.5 砂糖 2.5 油 1 小豆 5 砂糖 3 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	ひまわり蒸しパン 小麦粉 20 ココア 5 砂糖 3 牛乳 25 ベーキングパウダー 1 油 1 かぼちゃ 5 抹茶 0.2 さつまいも 5 果物 30 牛乳 150					
総カロリー														
タンパク質														

暑い毎日ですが、1日3食しっかりと食べて、十分な睡眠をとって元気な体を作っていきましょう！
また夏野菜をたくさん使った給食を出していこうと思います！

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※20日はお誕生日会です。
※果物はりんご・すいか等を提供します。
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。