



亀有りりおっこ保育園 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)			10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	3時おやつ	
1 （ 土 ）	醬油ラーメン 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	オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
3 （ 月 ）	キッズビビンバ とうがんのスープ チーズのサラダ キウイフルーツ	米、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、コンデンスミルク、卵、チーズ	キウイフルーツ、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、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.3 g
4 （ 火 ）	ごま塩ご飯 みそ汁 カジキまぐろのステーキ ほうれん草のごまあえ	さつまいも、米、油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、かじき、油揚げ、米みそ、かまぼこ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g
5 （ 水 ）	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 白菜とツナのマヨネーズあえ	米、マヨネーズ、焼ふ、ごま、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ	バナナ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
6 （ 木 ）	豚しゃぶうどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ なし	ゆでうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ちくわ、卵	なし、ブロッコリー、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.4 g
7 （ 金 ）	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	牛乳、豚ひき肉	りんご濃縮果汁、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、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 498 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g
8 （ 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、ツナ油漬缶、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 ）	夏野菜カレー 野菜スープ ブロッコリーときのこのサラダ キウイフルーツ	米、干しとうめん、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、しめじ、れんこん、えのきたけ、なす、トマト、あさつき、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g
12 （ 水 ）	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、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、かつお節	なし、ほうれんそう、もやし、にんじん、なす、みかん缶、パイン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.7 g
13 （ 木 ）	麦パン 野菜スープ(ラッキー★) おからコロッケ キャベツのツナサラダ	麦パン、じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、おから、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 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、油揚げ、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、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 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 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、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、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、黄ピーマン、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 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
17 （ 月 ）	キッズビビンバ とうがんのスープ チーズのサラダ キウイフルーツ	米、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、コンデンスミルク、卵、チーズ	キウイフルーツ、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、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココア蒸しパン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.3 g

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさきいもせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
18 （ 火 ）	ごま塩ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ	さつまいも、米、押麦、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g
19 （ 水 ）	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 白菜とツナのマヨネーズあえ	米、マヨネーズ、焼ふ、ごま、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ	バナナ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
20 （ 木 ）	豚しゃぶうどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ なし	ゆでうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ちくわ、卵	なし、ブロッコリー、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.4 g
21 （ 金 ）	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、米、マヨネーズ、パン粉、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、いんげん、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 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、ツナ油漬缶、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 ）	夏野菜カレー 野菜スープ ブロッコリーときのこのサラダ キウイフルーツ	米、干しとうめん、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、しめじ、なす、えのきたけ、トマト、あさつき、オクラ、れんこん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g
25 （ 火 ）	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 オレンジ	生中華めん、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター、しらす干し	オレンジ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
26 （ 水 ）	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、砂糖	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、かつお節	なし、ほうれんそう、アルファルファもやし、にんじん、なす、みかん缶、パイン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.7 g
27 （ 木 ）	麦パン 野菜スープ シュクメルリ(ジョージア) キャベツのツナサラダ	ライ麦パン、米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、あさつき、にんにく、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 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(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、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 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 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、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、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、黄ピーマン、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 638 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.9 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、きな粉	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉クッキー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g

今月の平均栄養価 エネルギー:550kcal たんぱく質:22.9g 脂質:18.5g



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻



※天候などによりメニューを変更することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。

亀有りりおっこ保育園 8月 前期食献立表

令和8年 ※麦茶を提供しています。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 おかゆ かぼちゃと人参煮					1 おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮
3 おかゆ キャベツとほうれん草煮	4 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	5 おかゆ 玉ねぎと白菜煮	6 おかゆ 大根ときゅうり煮	7 おかゆ 玉ねぎと人参煮	8 おかゆ 白菜と人参煮
10 おかゆ 白菜と人参煮	11 	12 おかゆ 玉ねぎとほうれん草煮	13 おかゆ きゅうりとキャベツ煮	14 おかゆ 人参とほうれん草煮	15 おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮
17 おかゆ キャベツとほうれん草煮	18 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	19 おかゆ 玉ねぎと白菜煮	20 おかゆ 大根ときゅうり煮	21 おかゆ 玉ねぎと人参煮	22 おかゆ 白菜と人参煮
24 おかゆ 白菜と人参煮	25 おかゆ キャベツと人参煮	26 おかゆ 玉ねぎとほうれん草煮	27 おかゆ きゅうりとキャベツ煮	28 おかゆ 人参とほうれん草煮	29 おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮

亀有りりおっこ保育園 8月 中期食・後期食献立表



令和8年

※離乳食の果物はバナナを提供しています。※麦茶を提供しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	31					1
午前食	おかゆ かぼちゃと人参のスープ ひじきのそぼろ煮 果物					おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎと人参のうどん かぼちゃと白身魚の塩煮 果物					玉ねぎと人参のおじや ブロッコリーのそぼろ煮 果物
	3	4	5	6	7	8
午前食	おかゆ キャベツとほうれん草のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 さつまいものそぼろ塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりのスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 大根と白身魚煮 果物
午後食	キャベツときゅうりのうどん ほうれん草と白身魚煮 果物	さつまいもと人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のおじや 白菜のそぼろ煮 果物	大根とブロッコリーのうどん 人参と白身魚煮 果物	パン(パン粥) 人参とじゃが芋のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	大根と人参のおじや 白菜のそぼろ煮 果物
	10	11	12	13	14	15
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ ナスと豆腐煮 果物		おかゆ 玉ねぎとほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食	白菜と玉ねぎのうどん ブロッコリーと白身魚煮 果物		ほうれん草と玉ねぎの味噌おじや ナスと白身魚煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとじゃが芋のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	キャベツとほうれん草の味噌うどん 人参と豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のおじや キャベツと白身魚煮 果物
	17	18	19	20	21	22
午前食	おかゆ キャベツとほうれん草のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 さつまいものそぼろ塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりのスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 大根と白身魚煮 果物
午後食	キャベツときゅうりのうどん ほうれん草と白身魚煮 果物	さつまいもと人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のおじや 白菜とそぼろ煮 果物	大根とブロッコリーのうどん 人参と白身魚煮 果物	パン(パン粥) 人参とじゃが芋のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	大根と人参のおじや 白菜のそぼろ煮 果物
	24	25	26	27	28	29
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ ナスと豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ さつまいもと豆腐煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食	白菜と玉ねぎのうどん ブロッコリーと白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物	ほうれん草と玉ねぎの味噌おじや ナスと白身魚煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとさつまいものスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	キャベツとほうれん草の味噌うどん 人参と豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のおじや キャベツと白身魚煮 果物

※そぼろ煮→鶏ひき肉、白身魚煮→カレイ、豆腐煮→絹豆腐を使用しています。