



2026年 8月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	土	せんべい お茶	焼き鳥丼 じゃが芋の炒め物 すまし汁(わかめ・麩)	ヨーグルト 菓子 お茶	米、じゃがいも、焼ふ、 砂糖、油、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、 カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、みりん、酒、 食塩、こしょう	398 17 11.3(7.9) 1.3
3 ・ 17	月	せんべい 牛乳	御飯 のり塩チキン みかんサラダ みそ汁(かぼちゃ・ほうれんそう)	果汁ゼリー おやつ小魚 牛乳	米、○砂糖、油、片栗 粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏む ね肉、米みそ(淡色辛み そ)、○いわし(田作 り)、油揚げ	○りんご濃縮果汁、 キャベツ、みかん缶、 きゅうり、かぼちゃ、に んじん、ほうれんそう、 干しぶどう、ごま、○粉 かんでん、あおのり	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、酢、酒、○しょ うゆ、食塩、こしょう	471 24.4 15.3 1.4
4 ・ 18	火	クラッカー お茶	御飯 魚のステーキ風 夏野菜ピクルス(きゅうり・にんじん) えのきとらのスープ デザート	レモンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、小麦粉、砂糖、 油、バター	○牛乳、かじき、○卵、 木綿豆腐	ぶどう、えのきたけ、に んじん、きゅうり、にら、 ○レモン果汁	ケチャップ、酢、しょう ゆ、中濃ソース、中華だ しの素、食塩、こしょう	493 19.4 17.1 1.1
5 ・ 19	水	せんべい お茶	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁	手作りふりかけごはん 牛乳	米、○米、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、鶏もも肉、油揚 げ、○しらす干し、米み そ(淡色辛みそ)、○か つお節	ねぎ、にんじん、だいこ ん、にら、いんげん、○ ごま、○焼きのり、○あ おのり	かつおだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、○食 塩、食塩	547 22.8 16.1 1.8
6 ・ 20	木	クッキー 牛乳	夏野菜カレーライス 切干大根のサラダ 果物	玄米フレークバー 牛乳	米、○油、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉 (もも)、ハム	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、なす、赤ピーマン、 りんご、切り干しだいこ ん、○干しぶどう、しょ うが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だ しの素、食塩	600 19.1 16.5 1.6
7 ・ 21	金	せんべい お茶	御飯 豚肉となすの味噌炒め ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん) すまし汁(厚揚げ・わかめ)	フレンチトースト 牛乳	米、○食パン、○砂糖、 砂糖、片栗粉、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ 卵、生揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節、 ○脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッコ リー、なす、にんじん、 万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、 酒、おろしにんにく、お ろししょうが、食塩	455 22.9 14.0 1.5
8 ・ 22	土	せんべい お茶	煮込みうどん ツナ入り卵焼き	ヨーグルト 菓子 お茶	ゆでうどん、焼ふ、砂 糖、油	○ヨーグルト(加糖)、 卵、鶏もも肉、ツナ油漬 缶	にんじん、ほうれんそ う、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩	345 15.8 12 1.7
10 ・ 24	月	せんべい 牛乳	御飯 鶏の照り焼き キャベツとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	麩のラスク(きなこ) 牛乳	米、じゃがいも、○焼 ふ、○黒塩バター、○砂 糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、万能ねぎ、ご ま、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酢、酒、食 塩	445 23.3 16.6 1.5
12 ・ 26	水	せんべい お茶	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・こまつな)	ぷるぷる牛乳もち 菓子 牛乳	じゃがいも、米、○片栗 粉、○黒砂糖、○砂糖、 砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、○きな粉	たまねぎ、にんじん、し らたき、こまつな、いん げん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん	436 16.3 12.1 1.3
13	木	クッキー 牛乳	御飯 魚の香味焼き 高野豆腐とひじきの含め煮 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 果物	きつねうどん お茶	○ゆでうどん、米、油、 バター、○砂糖、砂糖	◎牛乳、さけ、○油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、にん じん、○にんじん、○ね ぎ、ひじき、にんにく、 しょうが、カットわかめ	○かつおだし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、○ しょうゆ、○みりん、み りん、酒、○食塩	461 22.3 12.1 2.3
14 ・ 28	金	せんべい お茶	御飯 ボークソテー 二色和え すまし汁(麩・ねぎ)	肉味噌おにぎり 牛乳	○米、米、焼ふ、砂糖、 油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ 豚ひき肉、かつお節、○ 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、に んじん、ねぎ、すりご ま、○ごま	酢、ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、○みり ん、○酒、○しょうゆ、 酒、食塩、こしょう	521 22.6 13.6 1.2
25	火	クラッカー お茶	ロールパン レバー入りハンバーグ しょうゆフレンチ かぼちゃスキムスープ(かぼちゃ・ブロッコリー) 果物	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	じゃがいも、米、○片栗 粉、○黒砂糖、○砂糖、 砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、○きな粉	たまねぎ、にんじん、し らたき、こまつな、いん げん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん	544 25.9 24.3 2.1
27	木	せんべい お茶	御飯 魚の香味焼き 高野豆腐とひじきの含め煮 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 果物	煮込みうどん お茶	○ゆでうどん、米、○焼 ふ、油、バター、砂糖	◎牛乳、さけ、○鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、にん じん、○ほうれんそう、 ○にんじん、○ねぎ、ひ じき、にんにく、しょう が、カットわかめ	○かつおだし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、○ しょうゆ、みりん、○ 酒、酒、○食塩	476 25.6 11.3 2.5
29	土	せんべい お茶	おかかおにぎり 卵焼き・ウィンナー みそ汁(麩・わかめ)	ヨーグルト 菓子 お茶	米、焼ふ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、 卵、ウィンナーソーセー ジ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩	400 15 13.4 1
31	月	せんべい 牛乳	御飯 鶏のマーマレード焼 茹で野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) コンソメスープ	バナナきな粉 ゆでとうもろこし 牛乳	米、じゃがいも、○砂 糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、○き な粉、○牛乳	○バナナ、○とうもろこ し、かぼちゃ、ブロッコ リー、にんじん、たまね ぎ、マーマレード	しょうゆ、酒、みりん、 中華だしの素、食塩	407 18.1 9.5 1.1

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。
※献立は都合により、変更することがあります。
※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。