



8月 給食献立表

(3～5歳児)



令和8年8月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・ひじきの炒め煮・高野豆腐のみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 ひじき 糸こんにゃく 高野豆腐	おかし 牛乳	358
3 月	ごはん・キーマシチュー・きゅうりの酢の物・オレンジジュース	鶏挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	450
4 火	ジャムサンド・チキンピカタ・コールスローサラダ・ミネストローネ	食パン ピカタ キャベツ ウインナー トマト 大根	ベリー ヨーグルト 麦茶	428
5 水	ごはん・かれのフリッター・もやしのナムル・なすのみそ汁	かれい切身 もやし 錦糸卵 長なす 油揚げ しめじ	おかし カルピス	418
6 木	トマトの冷製パスタ・コンソメジュリアン・フルーチェ	スパゲッティー ツナフレーク トマト キャベツ セロリ	原宿ドッグ 牛乳	379
7 金	☆8月7日 バナナの日 ごはん・生揚げの中華煮・青のりポテト・にら玉みそ汁	生揚げ 豚肩ロース肉 にら なると じゃがいも 鶏卵	ココアバナナ 牛乳	414
8 土	ごはん・チーズ入り卵焼き・ブロッコリーのマヨ和え・カレースープ	鶏卵 チーズ ブロッコリー ちくわ 玉ねぎ ウインナー	おかし 牛乳	406
10 月	クロワッサン・バーベキュー煮・ジュリアンサラダ・中華スープ	クロワッサン 鶏もも肉 白菜 魚肉ソーセージ 長ねぎ	型抜きチーズ ぶどう ジュース	473
11 火	山 の 日			
12 水	ごはん・高野豆腐のそぼろあんかけ・さつまいもの塩バター煮・えのきのみそ汁	高野豆腐 鶏挽肉 ビーマン さつまいも 塩蔵わかめ えのき	おかし 牛乳	400
13 木	彩りそうめん・揚げしゅうまい・牧場の朝ヨーグルト	そうめん カニカマ 錦糸卵 大根 ほうれん草 しゅうまい	クリームパン 牛乳	391
14 金	天津飯・ハリハリサラダ・ねぎじゃがみそ汁	天津 切干大根 ツナフレーク 豚肩ロース肉 薄切り肉 長ねぎ	おかし 牛乳	356
15 土	ごはん・つくね・すき昆布の炒め煮・豆腐のみそ汁	鶏つくね すき昆布 糸こんにゃく 木綿豆腐 大根 人参 しめじ	おかし 牛乳	388
17 月	マーボー丼・ごぼうサラダ・油揚げのみそ汁	木綿豆腐 鶏挽肉 ごぼう 油揚げ 小松菜 人参	おかし 牛乳	419
18 火	シュガートースト・スクランブルエッグ・花野菜サラダ・ヌードルスープ	食パン カリフラワー コーン スクランブルエッグ スパゲッティー	わかめ おにぎり 麦茶	366
19 水	のり納豆ごはん・あじの塩焼き・ほうれん草のごま和え・みそけんちん汁	納豆 あじ切身 ほうれん草 魚肉ソーセージ 木綿豆腐	おかし 牛乳	370
20 木	冷やしラーメン・春巻き・ぶどうヨーグルト	中華麺 グリルチキン もやし 塩蔵わかめ 人参 春巻き	ロールケーキ 牛乳	419
21 金	ごはん・豚肉となすのみそ炒め・里芋のおかか和え・かき玉汁	豚肩ロース肉 薄切り肉 長なす 里芋 水菜 鶏卵 ほうれん草	おかし ミルージュ	394
22 土	ごはん・鶏肉のさっぱり煮・青菜の白和え・玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 大根 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	371
24 月	ハヤシライス・春雨サラダ・キャロットジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	476
25 火	ふりかけごはん・厚焼き卵・切り干し大根の炒め煮・長ねぎのみそ汁	厚焼き卵 切干大根 人参 長ねぎ 豚肩ロース肉 白菜	じゃがりこ風 いも餅 牛乳	417
26 水	《誕生会》焼きそば・タコさんフランク・スマイルポテト ミニトマトサラダ・麦茶・いちごヨーグルト	中華麺 豚肩ロース肉 玉ねぎ もやし ミニトマト きゅうり	スナック スティック 牛乳	439
27 木	ごはん・すき焼き煮・かぼちゃのチーズ焼き・ふわ玉みそ汁	焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 人参 かぼちゃ チーズ 鶏卵 もやし	かき氷風 ゼリー 麦茶	427
28 金	ごはん・さばの照焼き・ピーマンのツナ和え・肉団子スープ	さば切身 ビーマン キャベツ ツナフレーク 肉団子 えのき	おかし ヨーグルト ジョイ	418
29 土	ごはん・豚肉のしぐれ煮・チンゲン菜のなめ茸和え・生揚げのみそ汁	豚肩ロース肉 ごぼう 人参 チンゲン菜 生揚げ 大根	おかし 牛乳	391
31 月	チキンカレーライス・わかめの中華サラダ・りんごジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ コーン	おかし 牛乳	470

〈ねらい〉

・体に必要な水分量を知り、進んで水分補給をする。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。