



2026年08月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

日	曜日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満
		昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
01	土	ひじきごはん きゃべつもやししめじ炒め さつま芋煮 味噌汁(玉葱・麩)	レーズンパン 牛乳 ぶどう	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油、ごま	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、干しぶどう、しめじ、ひじき	511.2(479.4) 17.1(16.1) 11.6(11.1) 1.8(1.6)
03	月	ごはん 鰯の西京焼き 人参甘煮 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・玉葱)	じゃこトースト 牛乳	牛乳、さわら、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、食パン、マヨネーズ、油、三温糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、刻みこんぶ、万能ねぎ	463.5(432.1) 20.1(18.8) 14.5(13.8) 2.0(1.9)
04	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き ゆでとうもろこし 青菜人参こんにやく白和え 味噌汁(大根・玉葱)	蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、ホットケーキ粉、しらたき、パン粉、片栗粉、三温糖、すりごま	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しいたけ、干しぶどう	503.0(466.7) 20.5(19.0) 12.6(11.9) 1.3(1.2)
05	水	ごはん 鶏の照り焼き 人参甘煮 ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・もやし)	マカロニきな粉和え 牛乳	牛乳、鶏もも肉、だいたいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	七分つき米、マカロニ、しらたき、三温糖、ごま、ごま油	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ごぼう、しいたけ、ひじき	455.6(423.4) 22.7(21.0) 11.4(10.8) 1.4(1.3)
06	木	ごはん 松風焼き ネバネバ和え 味噌汁(大根・なめこ)	おかかチーズおにぎり すまし汁(キャベツ・麩) すいか	豚ひき肉、挽きわり納豆、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、かつお節	七分つき米、パン粉、焼ふ、ごま	すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、なめこ、しめじ、焼きのり	578.8(535.5) 23.9(21.9) 13.3(12.1) 2.0(1.8)
07	金	トトお誕生会 トト コーンごはん チキンフライ 枝豆 人参サラダ 味噌汁(キャベツ・豆腐)	マドレーヌ 牛乳 りんご寒天	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ホットケーキ粉、小麦粉、パン粉、油、三温糖、片栗粉	りんご天然果汁、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、こまつな、えだまめ、かんてん(粉)	597.3(557.5) 22.3(20.6) 19.7(18.5) 1.5(1.4)
08	土	刻み昆布の混ぜご飯 ツナ野菜炒め ごまポテト 味噌汁(大根・麩)	チーズパン 牛乳 ぶどう	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、焼ふ、油、すりごま	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、刻みこんぶ	504.2(473.1) 18.1(17.1) 13.3(12.8) 2.0(1.9)
10	月	ごはん かれの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(豆腐・玉葱)	いももち 牛乳 すいか	牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	七分つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	すいか、かぼちゃ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、エリンギ、いんげん	487.1(454.9) 19.9(18.4) 7.4(7.1) 1.3(1.2)
11	火	山の日					
12	水	そばろ井 きゅうりわかめしらすの酢の物 味噌汁(高野豆腐・大根)	ポテト餅 牛乳 梨	牛乳、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま	きゅうり、なし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しいたけ、生わかめ、焼きのり、しょうが	487.1(452.4) 19.7(18.4) 11.4(10.8) 1.9(1.7)
13	木	ごはん 鮭の味噌焼き 枝豆 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(玉葱・麩)	和風スパゲティ 牛乳	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	七分つき米、スパゲティ、焼ふ、三温糖、ごま、油	たまねぎ、キャベツ、えだまめ、きゅうり、切り干しだいこん、焼きのり	461.5(430.8) 23.3(21.7) 11.0(10.6) 1.4(1.3)
14	金	ごはん ハンバーグ 人参甘煮 ツナサラダ 味噌汁(大根・玉葱)	ごへいもち 牛乳 すいか	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、もち米、パン粉、すりごま、三温糖、油、片栗粉	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、生わかめ	558.9(523.5) 20.4(19.0) 14.8(13.8) 1.4(1.3)
15	土	肉味噌うどん しらす入り野菜炒め さつま芋煮	豆パン 牛乳 ぶどう	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、ひよこまめ(ゆで)	ロールパン、干しうどん、さつまいも、油	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん	370.2(351.3) 14.0(13.3) 10.7(10.3) 2.8(2.5)

☆市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ☆お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)
 ☆給食の事で、ご質問などありましたら、お気軽に給食室までどうぞ♪



日	曜日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満
		昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん 鯖の味噌煮 枝豆 春雨サラダ 味噌汁(玉葱・なす)	シュガートースト 牛乳	牛乳、さば、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ水煮缶、無塩バ ター	七分つき米、食パン、 はるさめ、三温糖、グ ラニュー糖、ごま油、 ごま	なす、きゅうり、たまねぎ、えだ まめ、にんじん、コーン缶、しよ うが	494.0(458.6) 21.1(19.5) 16.6(15.7) 1.7(1.6)
18	火	ごはん 鶏肉の西京焼き 蒸し南瓜 五目豆 味噌汁(大根・豆腐)	大学芋 牛乳	牛乳、鶏もも肉、だ いず水煮缶詰、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)	七分つき米、さつまい も、しらたき、三温糖、 油、ごま	かぼちゃ、にんじん、だいこ ん、ごぼう、しいたけ	483.1(449.5) 21.5(19.8) 12.2(11.6) 1.4(1.3)
19	水	ごはん かじきのチーズ焼き 人参甘煮 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(切り干し大根・キャベツ)	きつねうどん すいか	かじき、ピザ用チー ズ、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	七分つき米、干しうど ん、スパゲティ、マヨ ネーズ、パン粉、三温 糖	すいか、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、きゅうり、切り 干しだいこん、あおのり	481.6(445.3) 21.1(19.4) 9.1(8.3) 3.0(2.9)
20	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ	しらす昆布おにぎり 味噌汁(大根・わかめ) 梨	木綿豆腐、豚ひき 肉、釜揚げしらす、 米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	七分つき米、ワンタ ンの皮、ごま油、三温 糖、片栗粉、ごま	たまねぎ、緑豆もやし、な し、きゅうり、キャベツ、にん じん、だいこん、しいたけ、 コーン缶、にら、生わかめ、 ひじき、刻みこんぶ、あ おのり、にんにく	480.4(445.1) 17.1(15.8) 9.8(8.9) 2.1(1.9)
21	金	カレーライス 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン)	オートミールクッキー 牛乳 すいか	牛乳、豚ひき肉、無 塩バター、ツナ水煮 缶	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、オート ミール、砂糖、油、三 温糖	すいか、だいこん、たまね ぎ、ブロッコリー、にんじん、 レタス、コーン缶、干しぶど う、生わかめ	635.5(593.9) 16.8(15.6) 19.7(18.9) 2.1(1.9)
22	土	こぎつねごはん ツナ野菜炒め 青のりポテト 味噌汁(大根・麩)	レーズンパン 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏ひき肉、ツ ナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	七分つき米、ロール パン、じゃがいも、焼 ふ、油、三温糖	ぶどう、キャベツ、たまね ぎ、だいこん、にんじん、チ ンゲンサイ、干しぶどう、 コーン缶、あおのり	503.0(472.1) 17.7(16.6) 11.5(11.0) 1.9(1.7)
24	月	ごはん かれいの煮魚 人参甘煮 おからの煮物 味噌汁(キャベツ・オクラ)	コーンマヨトースト(卵なしマヨ) 牛乳	牛乳、かれい、おか ら、ピザ用チーズ、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、 しらたき、マヨネーズ、 三温糖、油、ごま	にんじん、キャベツ、コーン 缶、ごまつな、オクラ、しよ うが	464.6(434.3) 23.2(21.6) 12.5(12.1) 2.0(1.9)
25	火	ごはん 高野豆腐の肉詰め 蒸し南瓜 キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(大根・もやし)	スパゲティミートソース 牛乳 すいか	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、凍り豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、無塩バター、 脱脂粉乳、粉チー ズ	七分つき米、スパゲ ティ、三温糖、パン 粉、油	すいか、キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃ、だいこん、に んじん、ホールトマト缶詰、 コーン缶、きゅうり、緑豆も やし、しいたけ、しょうが	570.5(537.6) 23.4(22.1) 15.0(14.4) 1.8(1.7)
26	水	ごはん 肉じゃが 青菜えのきツナの和えもの 味噌汁(キャベツ・豆腐)	焼きおにぎり すまし汁(玉葱・麩) 梨	豚肉(ロース)、木綿 豆腐、ツナ水煮缶、 米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	七分つき米、じゃがい も、しらたき、焼ふ、三 温糖、油、ごま	なし、たまねぎ、緑豆もや し、にんじん、えのきたけ、 キャベツ、ほうれんそう、い んげん、しょうが	480.2(445.6) 16.2(14.9) 7.7(7.0) 1.8(1.7)
27	木	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き(卵なしマヨ) 枝豆 ころろ煮 味噌汁(玉葱・なめこ)	マカロニきな粉和え 牛乳	牛乳、さば、米み そ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、きな粉	七分つき米、マカロ ニ、さつまいも、板こ んにやく、マヨネーズ、 三温糖、油	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、えだまめ、なめこ、しい たけ、万能ねぎ	503.1(466.2) 22.1(20.5) 16.0(14.9) 1.3(1.2)
28	金	ごはん タンドリーチキン(1膳のクラスは照り焼きチキン) 人参甘煮 切り干し大根煮 味噌汁(キャベツ・もやし)	じゃが味噌 牛乳	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	七分つき米、じゃがい も、すりごま、三温 糖、ごま油	にんじん、キャベツ、ごまつ な、緑豆もやし、切り干しだ いこん、しいたけ、にんにく	428.8(397.5) 20.8(19.2) 10.9(10.3) 1.6(1.4)
29	土	炊き込みごはん しらす入り野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・わかめ)	チーズパン 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏ひき肉、と ろけるチーズ、米み そ(淡色辛みそ)、 しらす干し	七分つき米、ロール パン、さつまいも、油	ぶどう、キャベツ、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、し めじ、いんげん、生わかめ	497.3(466.8) 16.5(15.6) 11.4(11.1) 2.3(2.1)
31	月	ごはん かじきフライ 蒸し南瓜 ネバネバ和え 味噌汁(大根・豆腐)	サンドイッチ 牛乳 すいか	牛乳、かじき、挽き わり納豆、木綿豆 腐、ピザ用チーズ、 釜揚げしらす、米み そ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、 小麦粉、パン粉、油、 三温糖、片栗粉	すいか、にんじん、かぼ ちゃ、ほうれんそう、キャベ ツ、だいこん、焼きのり	649.7(600.9) 27.1(25.1) 20.2(18.9) 1.8(1.7)

【献立の平均栄養価】

[3～5歳児] エネルギー 513Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.3g カルシウム 185mg 塩分 1.7g
 [1～2歳児] エネルギー 478Kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.5g カルシウム 174mg 塩分 1.6g

