



2026年8月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きビーフン バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	ビーフン	きくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、バナナ	濃口醤油、塩、カルデツサブレ	エネルギー 268kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.7g 炭水化物 39.3g 塩分 1.0g
3	月	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとえのきの梅肉和え みそ汁 バイン	チーズクラッカー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、油揚げ、粉チーズ	三温糖、麺(そうめん)、薄力粉、油	生姜、にんにく、きゅうり、えのき、人参、梅干し、なす、ネギ、バイン缶	酢、濃口醤油、酒、みりん、薄口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、塩、果汁アイス	エネルギー 223kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.4g 炭水化物 25.3g 塩分 1.9g
4	火	ごはん (のり)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、油揚げ、黄粉	マカロニ、わらび粉、三温糖	きゅうり、人参、ホールコーン、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、オレンジ	塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、水	エネルギー 234kcal たんぱく質 15.9g 脂質 7.1g 炭水化物 28.3g 塩分 1.2g
5	水	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 かき玉汁	ポテトの磯辺焼 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、ロースハム、卵、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨、じゃが芋、食塩不使用バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、きゅうり、ホールコーン、ワカメ、ネギ、焼きのり	みそ、赤みそ、濃口醤油、酒、酢、薄口醤油、塩、だし汁、水	エネルギー 301kcal たんぱく質 32.2g 脂質 10.3g 炭水化物 37.8g 塩分 2.2g
6	木	ごはん (ふりかけ)	とんチキレモン 小松菜のふりかけ みそ汁	お好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏肉、鰹節、豆腐、油揚げ、卵、かまぼこ、スキムミルク	三温糖、白ごま、薄力粉	人参、玉ねぎ、干し椎茸、ネギ、にんにく、生姜、レモン汁、小松菜、えのき、キャベツ、もやし、青のり	酒、ケチャップ、お好み焼きソース、ウスターソース、濃口醤油、塩、みりん、だし汁、みそ、水	エネルギー 202kcal たんぱく質 14.1g 脂質 4.3g 炭水化物 27.9g 塩分 1.6g
7	金	おにぎり (ふりかけ)	たこ焼き 焼きソバ 冷やしきゅうり すいか	アメリカンドッグ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、ウインナー、チーズ、鰹節、豚肉、かまぼこ、魚肉ソーセージ、スキムミルク	お好み焼き粉、麺(焼きソバ)、炒め油、三温糖、薄力粉、揚げ油	キャベツ、青のり、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、きゅうり、刻み昆布、すいか	お好み焼きソース、薄口醤油、焼きソバソース、塩、酢、濃口醤油、水、ベーキングパウダー	エネルギー 572kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g 炭水化物 87.0g 塩分 4.0g
8	土	おにぎり (ふりかけ)	中華丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	炒め油、片栗粉、麩	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、干し椎茸、えのき、ネギ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、酒、みりん、みそ、カルデツサブレ	エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.0g 炭水化物 26.8g 塩分 1.5g
10	月	ごはん (ふりかけ)	チキン南蛮 キャベツのごまサラダ 味噌スープ	パイナップルケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、豆腐、油揚げ、卵、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、マーガリン	きゅうり、キャベツ、人参、水菜、ワカメ、バイン缶	酢、濃口醤油、マヨネーズ、みそ、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.0g 脂質 31.3g 炭水化物 45.5g 塩分 2.1g
11	火					山の日				
12	水	ごはん	夏野菜カレー ピクルス らっきょう	塩チーズクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、ビザ用チーズ	三温糖、マーガリン、薄力粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ピーマン、ホールコーン、大根、きゅうり、らっきょう	カレールー、酢、薄口醤油、塩	エネルギー 225kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.5g 炭水化物 30.0g 塩分 1.9g
13	木	おにぎり (ふりかけ)	ツナの和風パスタ 野菜サラダ オレンジ	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、黄粉、スキムミルク	スパゲッティ、油、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、しめじ、ネギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジ	塩、濃口醤油、酒、酢、水	エネルギー 200kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.4g 炭水化物 30.6g 塩分 0.8g
14	金	ごはん	豚肉の甘辛丼 みそ汁 バナナ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、スキムミルク	三温糖、ごま油、麩、マーガリン	玉ねぎ、人参、えのき、ネギ、ワカメ、バナナ	濃口醤油、酒、だし汁、みそ、水	エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.1g 炭水化物 31.5g 塩分 1.9g
15	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やしそうめん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、牛乳	麺(そうめん)、三温糖	人参、干し椎茸、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、カルデツサブレ	エネルギー 288kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.3g 炭水化物 44.5g 塩分 2.2g
17	月	ごはん (のり)	魚のみそ煮 もやしと青梗菜の和え物 すまし汁 オレンジ	セサミクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、鰹節、かまぼこ、卵、スキムミルク	三温糖、春雨、薄力粉、マーガリン、黒ごま	生姜、キャベツ、もやし、チンゲン菜、人参、ネギ、オレンジ	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、塩、水	エネルギー 316kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.6g 炭水化物 30.3g 塩分 1.5g
18	火	ごはん (ふりかけ)	チーズオムレツ フレンチサラダ 夏野菜のスープ	ツナトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、ビザ用チーズ、豚ひき肉、ベーコン、シーチキン、スキムミルク	炒め油、三温糖、油、食パン	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レーズン、トマト、なす	濃口醤油、薄口醤油、だし汁、ケチャップ、酢、塩、トマトピューレ、マヨネーズ、パセリ、水	エネルギー 362kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.1g 炭水化物 34.8g 塩分 2.6g
19	水	ごはん お誕生日会	洋風ちらし 唐揚げ ミートボール ウインナー(1/3本) 梅じゃこパスタ 野菜サラダ	チーズケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、鶏肉、合びき肉、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、クリームチーズ、生クリーム、卵、スキムミルク	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、薄力粉、マーガリン	きゅうり、人参、ホールコーン、生姜、玉ねぎ、小松菜、梅干し、キャベツ、ネギ、ワカメ、すいか、レモン汁	すし酢、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒、お好み焼きソース、ケチャップ、塩、酢、だし汁、クラッカー、水	エネルギー 667kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.2g 炭水化物 75.2g 塩分 2.9g
20	木	ごはん (のり)	白身魚のレモン蒸し きくらげの佃煮 みそ汁	炒りいりこ 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豆腐、油揚げ、いりこ	三温糖	レモン汁、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、きくらげ、えのき、ネギ、ワカメ	塩、濃口醤油、酒、みりん、だし汁、みそ、果汁アイス	エネルギー 165kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.2g 炭水化物 11.5g 塩分 1.4g
21	金	ごはん (ふりかけ)	夏野菜のチーズ焼き コールスローサラダ コンソメスープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ビザ用チーズ、ロースハム、ベーコン、スキムミルク	三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、しめじ、バナナ、みかん缶、バイン缶	塩、マヨネーズ、酢、薄口醤油	エネルギー 212kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.7g 炭水化物 24.5g 塩分 1.4g
22	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、牛乳	麺(冷やし中華)、三温糖、ごま油	トマト、きゅうり、もやし、干し椎茸、バナナ	濃口醤油、酒、酢、カルデツサブレ	エネルギー 328kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.0g 炭水化物 51.3g 塩分 1.6g
24	月	ごはん	ビビンバ わかめスープ バイン	ポテトチップス スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏肉、スキムミルク	三温糖、油、ごま油、白ごま、じゃが芋、揚げ油	竹の子、きゅうり、人参、もやし、ワカメ、生ワカメ、玉ねぎ、ネギ、バイン缶	濃口醤油、酒、塩、薄口醤油、水	エネルギー 230kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.2g 炭水化物 24.5g 塩分 1.7g
25	火	ごはん (ふりかけ)	白身魚のフライ チーズ入り野菜サラダ カレースープ	青のりせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、チーズ、ベーコン、スキムミルク	薄力粉、上新粉、パン粉、揚げ油、三温糖、油、じゃが芋、マーガリン	パジル、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ	塩、ケチャップ、酢、パセリ、カレー粉、水	エネルギー 404kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.7g 炭水化物 40.5g 塩分 1.6g
26	水	ごはん (ふりかけ)	豚肉の野菜巻き 切干大根の煮物 みそ汁	チーズのスコーン 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、ちくわ、チーズ、粉チーズ、卵	三温糖、薄力粉、油	人参、ピーマン、切干大根、さやいんげん、干し椎茸、玉ねぎ、なす、えのき、ネギ、青のり	濃口醤油、みりん、だし汁、みそ、塩、果汁アイス、ベーキングパウダー	エネルギー 157kcal たんぱく質 10.9g 脂質 5.1g 炭水化物 18.1g 塩分 1.2g
27	木	手作りパン	大麦と野菜のスープ 大根のサラダ オレンジ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ウインナー、ベーコン、シーチキン	押麦、じゃが芋、三温糖、米	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、大根、きゅうり、レモン汁、オレンジ	ケチャップ、薄口醤油、濃口醤油、塩、酢、みそ、みりん	エネルギー 174kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.9g 炭水化物 31.3g 塩分 1.4g
28	金	ごはん (ふりかけ)	春巻き きゅうりとえのきの中華風和え 豆腐入り中華スープ	黒ごまスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、ロースハム、豆腐、スキムミルク	春雨、三温糖、ごま油、揚げ油、片栗粉、春巻きの皮、白ごま、薄力粉、マーガリン、黒ごま	竹の子、玉ねぎ、人参、ニラ、干し椎茸、きゅうり、えのき、もやし、ワカメ	塩、塩、濃口醤油、酢、水	エネルギー 253kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.5g 炭水化物 29.5g 塩分 1.7g
29	土	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ(パジル風味) バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、チーズ、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、ホールトマト、ピーマン、パジル、バナナ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カルデツサブレ	エネルギー 325kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.4g 炭水化物 47.0g 塩分 0.9g
31	月	ごはん (のり)	魚の南蛮漬け 納豆 みそ汁	型抜きクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、キッズ納豆、油揚げ、卵	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、麺(そうめん)、マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、ネギ	酢、濃口醤油、酒、だし汁、みそ、果汁アイス	エネルギー 319kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.1g 炭水化物 32.8g 塩分 1.0g

お知らせ
◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。
◆手作りのふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。