



2026年8月 給食献立表



門司保育所(みどり園)

日		献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	牛乳	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし パナナ	牛乳 あられ
3	月	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 ＊チーズラスク	ベーコン 刻み昆布 ゆて大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも 食パン マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ パセリ	牛乳 せんべい
4	火	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	飲むヨーグルト クラッカー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ クラッカー	ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 丸ボーロ
5	水	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁	牛乳 ＊くろくりこ	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 きな粉	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま ふ 片栗粉 黒砂糖	きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 せんべい
6	木	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 かりんとう	牛肉 ゆて大豆 牛乳 スkimミルク	米 サラダ油 カレールウ スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 クッキー
7	金	牛乳	ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 ＊水ようかん せんべい	白身魚 豚肉 豆腐 煮干し みそ 牛乳 粉寒天	米 酒 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 せんべい こしあん	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ	牛乳 ウエハース
8	土	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 丸ボーロ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん 丸ボーロ	もやし 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ	牛乳 ラムネ
10	月	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイと春雨のスープ	牛乳 オレンジ	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素	なす にんじん ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ ネーブルオレンジ	牛乳 ビスケット
12	水	牛乳	ごはん 鶏肉のバイン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 いりこ	米 しょうゆ 酒 スープの素 あられ	バインジュース バイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	牛乳 おかき
13	木	牛乳	パリパリおそば わかめスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 丸ボーロ	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	牛乳 せんべい
14	金	牛乳	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ マーガリン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス	牛乳 あられ
15	土	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツあえ	牛乳 せんべい	牛肉 ゆて大豆 牛乳	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 ラムネ
17	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊カルビスゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 乳酸菌飲料	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 クラッカー
18	火	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁	牛乳 ＊フライドポテト	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま ふ (冷)フライドポテト	きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 ウエハース
19	水	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆて大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	牛乳 あられ
20	木	牛乳	パン 拌三系 チンゲンサイとひき肉のスープ	牛乳 ＊フルーツポンチ	ハム 卵 豚ひき肉 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 はるさめ 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 片栗粉	きゅうり チンゲンサイ しょうが にんじん パナナ みかん(缶) もも(缶)	牛乳 クッキー
21	金	牛乳	三色まぜごはん オレンジ 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 ふのすまし汁	アイスクリーム 	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ 煮干し だし昆布 アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 酢 片栗粉 小麦粉 砂糖 ふ しょうゆ スープの素	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ ネーブルオレンジ	牛乳 ビスケット
22	土	牛乳	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし パナナ	牛乳 せんべい
24	月	牛乳	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	牛乳 ＊バナナケーキ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス	ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ パナナ	牛乳 あられ
25	火	牛乳	ごはん 鶏肉のバイン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 いりこ	米 しょうゆ 酒 スープの素 あられ	バインジュース バイン(缶) にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	牛乳 せんべい
26	水	牛乳	パリパリおそば わかめスープ	牛乳 ＊のりじゃこおに ぎり	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 青のり しらす干し	米 揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	牛乳 クラッカー
27	木	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊ボンデケージョ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳 粉チーズ 豆腐 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ご ま油 そうめん 白玉粉 小麦粉 BP	もやし 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ	牛乳 クッキー
28	金	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	鶏レバー 牛乳 アイスクリーム	ロールパン ピーナッツ 酒 じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ ウエハース スパゲッティ マーガリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 ビスケット
29	土	牛乳	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス	牛乳 クラッカー
31	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊夏野菜の ケーキサレ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 チーズ ベーコン	米 サラダ油 酒 しょうゆ 酢 砂糖 トマトケチャップ ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 パプリカ(赤) かぼちゃ ズッキーニ	牛乳 ウエハース

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	エネルギー Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgR E	mg	mg	mg	
未 満 児	基準値	470	15～23	11～16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満	
	平均栄養価	505	19.5	18.4	291	1.9	345	0.26	0.42	23	1.6	
以 上 児	基準値	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	584	21.5	19	252	2.5	390	0.29	0.39	28	1.9	

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★21日はパースデイルンチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

お盆の料理といえば…

お盆には、仏教の教えて生き物の殺生が禁じられていることや、動物への感謝の意味から、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした精進料理を食べる習慣があります。精進料理は、ビタミンやミネラルを多く含むので、体にもいいお料理ですね。

