

2026年08月



献

立

表



阪南市立保育所

日 ／ 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
			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		
1 （土）	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、スティックパン、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 228 mg
3 （月）	なすのミートスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ		スパゲティ、麺、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、きな粉、バター	たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん、トマト	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 252 mg
4 （火）	ご飯 コロッケ きんぴらごぼう わかめスープ		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 274 mg
5 （水）	ご飯 カレイのムニエル 冬瓜のそぼろ煮 豆腐みそ汁		米、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、みそ	とうがん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 371 mg
6 （木）	冷やしうどん おにぎり 塩ゆで枝豆		米、干しうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉	バナナ、きゅうり、えだまめ、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 243 mg
7 （金）	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐	もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.6 g カルシウム 298 mg
8 （土）	炊き込み御飯 みそ汁		米	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 244 mg
10 （月）	ご飯 ボークシチュー キャベツのツナ和え		米、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 281 mg
12 （水）	ご飯 さわらの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、だいす水煮、みそ	たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 25.9 g カルシウム 396 mg
13 （木）	そうめん おかかおにぎり		米、干しそうめん	牛乳、ツナ水煮	にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおぶしかけ、めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 239 mg
14 （金）	カレーライス みかん缶 以上児・未満児		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶	カレールウ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 613 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 26.2 g カルシウム 241 mg
15 （土）	さけおにぎり みそ汁		米	牛乳、みそ、さけ水煮	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 461 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 239 mg
17 （月）	冷やし中華 おにぎり 金時豆		生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、焼き豚	きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 785 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 273 mg
18 （火）	ハヤシライス キャベツのツナ和え すいか		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、ツナ水煮、豚肉	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 337 mg
19 （水）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、フライドポテト、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 257 mg



日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
20 （ 木 ）	ホットドッグ・玉子オムレツ（以上児） （ホットドッグ・オムレツ（未満児）） きのこのスープ		コッペパン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり（塩昆布）
21 （ 金 ）	ご飯 さけの塩焼き もやしと人参のお浸し みそ汁		米、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 サブレ
22 （ 土 ）	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、しょう	牛乳 牛乳 バナナ
24 （ 月 ）	キッズビビンバ きのこのスープ		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ
25 （ 火 ）	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁		米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、みそ、油揚げ	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト
26 （ 水 ）	夏野菜カレーライス コーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン、かんてん（粉）	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 オレンジゼリー
27 （ 木 ）	冷やしうどん おにぎり 塩ゆで枝豆		米、干しうどん、ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉	きゅうり、えだまめ、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子
28 （ 金 ）	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ チンゲン菜の中華和え みそ汁		米、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、みそ、油揚げ、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、トマトピューレ、だいこん、にんにく、カットわかめ、ピーマン、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー
29 （ 土 ）	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 牛乳 スティックパン
31 （ 月 ）	ご飯 お好み焼き みそ汁		米、小麦粉、ながいも、油、焼酎（車ふ）、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、むきえび、油揚げ、かつお節	キャベツ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 菓子

食欲がないときの料理術

今年の夏も暑いですね。
暑い日が続く、食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。
体調管理に気を付けて、暑い夏を乗り越えましょう！



8月 アレルギー食 （幼児普通食からの変更点）

1日 スティックパン→おにぎり
3日 お麩ラスク→菓子
5日 ヨーグルト→ゼリー
18日 ヨーグルト→ゼリー
25日 ヨーグルト→ゼリー
29日 スティックパン→おにぎり

食育クイズ

Q. 魚から作られている食べ物は何ですか？

- ① ちくわ ② れんこん ③ ドーナツ



クイズの答え：①ちくわ

白身魚のすり身などから作られています。かまぼこやはんぺん、さつま揚げも魚から作られています。ほかにも、魚から作られているものがあるか探してみよう！

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「O. 1歳に卵料理は提供いたしません。但し、つなぎには使用いたします。」

