

献立表

< 以上見 >

2026年8月

ときわこども園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
3 月	ご飯 ポテトオムレツ たたききゅうり チキンスープ	487 17.5 14.0 1.2	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま油、油、○小麦粉、○きび砂糖	卵、豚ひき肉、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、鶏ガラだし、粗塩	ミルク ココアクッキー
4 火	五目寿司 南瓜のごま和え けんちん汁 バナナ	488 14.0 10.0 1.3	七分つき米、きび砂糖、ごま、ごま油、○きび砂糖	木綿豆腐、卵、油揚げ、鶏もも肉、かつお節(だし用)、○調製豆乳	バナナ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、だいこん、しいたけ、ごぼう、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○粉かんてん、○みかん缶	酢、しょうゆ、本みりん、粗塩	豆乳寒天 カルシウムせんべい
5 水	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのミソサラダ すまし汁	548 20.9 19.0 1.4	七分つき米、マヨネーズ、押麦、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、粗塩、○粗塩	ミルク フライドポテト
6 木	ご飯 ひじきの炒め煮 ごま和え 味噌汁 サラダバー	493 21.8 9.6 1.5	七分つき米、きび砂糖、押麦、すりごま、油、○食パン、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○豆乳、○卵	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)、○オレンジジュース	しょうゆ、本みりん	ミルク オレンジトースト
7 金	パン 魚のトマトソース煮 いんげんのサラダ 春雨スープ、デラウェア	543 18.2 16.1 1.6	ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、きび砂糖、○七分つき米、○もち米	さわら、木綿豆腐、鶏ささ身、○あずき(乾)	デラウェア、にんじん、たまねぎ、カットトマト、キャベツ、コーン(冷凍)、いんげん、こまつな、しいたけ	ケチャップ、中華あじ、しょうゆ、粗塩、○粗塩	赤飯おにぎり ウエハース
8 土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
10 月	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
17 月	アルファ化米(ひじきご飯) 味噌汁	492 17.1 8.7 2.8	アルファ化米(ひじきご飯)、ごま油、○スパゲティー、○オリーブ油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○ベーコン	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)、○とうもろこし、○たまねぎ、○トマト、○にんにく	○中華あじ、○粗塩	ミルク とうもろこしと ベーコンのパスタ
18 火	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 もやしとハムのサラダ 味噌汁、すいか	555 18.5 18.3 1.3	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、かつお節(だし用)、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	すいか、にんじん、もやし、こまつな、コーン(冷凍)、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	ヨーグルト ミレービスケット 
19 水	ご飯 ミルフィーユ春巻き やっこサラダ中華風 卵スープ	545 21.0 17.6 1.3	七分つき米、春巻きの皮、油、押麦、きび砂糖、ごま油、○ホットケーキミックス、○グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、スライスチーズ、油揚げ、ハム、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、大葉	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	ミルク メロンパン風クッキー
20 木	ご飯 厚揚げの味噌炒め 夏野菜サラダ すまし汁 サラダバー	476 14.6 10.3 1.3	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま油、油、○きび砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉、みそ、かつお節(だし用)、○あんこ	にんじん、きゅうり、トマト、レタス、たまねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、なす、だいこん、ピーマン、こまつな、しいたけ、オクラ、こんぶ(だし用)、○粉かんてん	しょうゆ、本みりん、酒、酢、粗塩	みずようかん カルシウムせんべい
21 金	パン 魚の甘辛焼き 南瓜サラダ 中華スープ、デラウェア	471 18.6 14.3 2.0	フランスパン、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	さわら、木綿豆腐、プロセスチーズ	デラウェア、かぼちゃ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、○コーン(冷凍)、○こまつな	本みりん、しょうゆ、中華あじ、粗塩、○酒、○しょうゆ、○粗塩	コーン菜飯おにぎり
22 土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
24 月	ご飯 南瓜のそぼろ煮 三色ごま和え かき玉汁	541 17.0 12.9 1.2	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま、油、片栗粉、○ホットケーキミックス、○きび砂糖	豚ひき肉、卵、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○調製豆乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、○みかん缶	しょうゆ、本みりん、酒、粗塩	ミルク みかんケーキ
25 火	さっぱりそうめん 鶏肉のから揚げ 梨	506 22.8 14.3 2.1	七分つき米、干しそうめん、片栗粉、油、ごま油、ごま、きび砂糖、○コーンフレーク、○フルーチェ(いちご)	鶏もも肉、ツナ、○牛乳	梨、トマト、きゅうり、大葉、にんにく、しょうが、○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ミニパフェ
26 水	ご飯 豆腐チーズチヂミ ささみとえ 味噌汁	525 21.4 16.3 2.0	七分つき米、片栗粉、ごま油、押麦、きび砂糖、ごま、○フランスパン、○きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ミックスチーズ、鶏ささ身、卵、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○きな粉	えのきたけ、にんじん、にら、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、キャベツ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ	ミルク きな粉ラスク 
27 木	ご飯 魚の西京焼き いんげんと南瓜のごまマヨネーズ すまし汁	469 20.3 12.4 1.3	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖	さわら、木綿豆腐、油揚げ、みそ、鶏ささ身、かつお節(だし用)、○ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、いんげん、こんぶ(だし用)、○バナナ、○りんご、○みかん缶、○パイン缶	本みりん、しょうゆ、酒、粗塩	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
28 金	チーズハンバーガー ミネストローネ バナナ	514 21.5 16.1 1.6	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、○七分つき米、○押麦、○ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、鶏もも肉、卵、○しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス	ケチャップ、鶏ガラだし、粗塩	おにぎり
29 土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
31 月	ご飯 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	491 22.0 10.9 1.8	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、○スパゲティー、○オリーブ油	豚肉(肩ロース)、納豆、みそ、鶏もも肉、かつお節、○脱脂粉乳、○ツナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、なす、しらたき、キャベツ、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○しめじ、○チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	ミルク ツナパスタ

献立表

< 未満児 >

2026年8月

ときわこども園

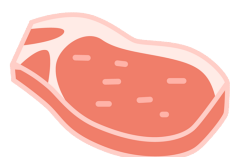
日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ－ロ	りんごジュース ビスケット
3 月	ご飯 ポテトオムレツ たたききゅうり チキンスープ	(433) (16.7) (14.4) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま油、油、○小麦粉、○きび砂糖	◎調製豆乳、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、鶏ガラだし、粗塩	豆乳	ミルク ココアクッキー
4 火	五目寿司 南瓜のごま和え けんちん汁 バナナ	(463) (14.3) (10.1) (1.1)	七分つき米、きび砂糖、ごま、ごま油、○きび砂糖	◎飲むヨーグルト、木綿豆腐、卵、油揚げ、鶏もも肉、かつお節(だし用)、○調製豆乳	バナナ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、だいこん、しいたけ、ごぼう、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、○みかん缶	酢、しょうゆ、本みりん、粗塩	飲むヨーグルト	豆乳寒天 クラッカー
5 水	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのミモザサラダ すまし汁	(482) (19.5) (18.4) (1.2)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、粗塩、○粗塩	豆乳	ミルク フライドポテト
6 木	ご飯 ひじきの炒め煮 ごま和え 味噌汁	(457) (19.0) (8.2) (1.2)	七分つき米、きび砂糖、押麦、すりごま、油、○食パン、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○豆乳、○卵	◎バナナ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)、○オレンジジュース	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク オレンジトースト
7 金	ご飯 魚のトマトソース煮 いんげんのサラダ 春雨スープ、デラウェア	(500) (16.0) (13.8) (1.3)	七分つき米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、きび砂糖、○七分つき米、○もち米	◎スティックチーズ、さわら、木綿豆腐、鶏ささ身、○あずき(乾)	デラウェア、にんじん、たまねぎ、カットトマト、キャベツ、コーン(冷凍)、いんげん、こまつな、しいたけ	ケチャップ、中華あじ、しょうゆ、粗塩、○粗塩	チーズ	赤飯 ウエハース
8 土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ－ロ	りんごジュース ビスケット
10 月	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ－ロ	りんごジュース ビスケット
17 月	アルファ化米(ひじきご飯) 味噌汁	(468) (15.8) (10.3) (2.4)	アルファ化米(ひじきご飯)、ごま油、○七分つき米、○スパゲティ－、○オリーブ油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○ベーコン	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)、○とうもろこし、○たまねぎ、○トマト、○にんにく	○中華あじ、○粗塩	豆乳	ミルク とうもろこしベ－コンライス
18 火	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 もやしとハムのサラダ 味噌汁、すいか	(429) (15.0) (11.1) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、かつお節(だし用)、○森永おいしいカルシウムヨーグルト	◎バナナ、すいか、にんじん、もやし、こまつな、コーン(冷凍)、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	バナナ	ヨーグルト クラッカー
19 水	ご飯 チーズハンバーグ やっこサラダ中華風 卵スープ	(486) (20.5) (16.5) (1.2)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、パン粉、○ホットケーキミックス、○グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、スライスチーズ、油揚げ、ハム、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	かぼちゃポ－ロ	ミルク メロンパン風クッキー
20 木	ご飯 厚揚げの味噌炒め 夏野菜サラダ すまし汁	(439) (14.5) (10.3) (1.2)	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま油、油、○きび砂糖	◎飲むヨーグルト、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉、みそ、かつお節(だし用)、○あんこ	にんじん、きゅうり、トマト、レタス、たまねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、なす、だいこん、ピーマン、こまつな、しいたけ、オクラ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	しょうゆ、本みりん、酒、酢、粗塩	飲むヨーグルト	みずようかん クラッカー
21 金	ご飯 魚の甘辛焼き 南瓜サラダ 中華スープ、デラウェア	(491) (17.5) (12.1) (1.3)	七分つき米、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	◎調製豆乳、さわら、木綿豆腐、プロセスチーズ	デラウェア、かぼちゃ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、○コーン(冷凍)、○こまつな	本みりん、しょうゆ、中華あじ、粗塩、○酒、○しょうゆ、○粗塩	豆乳	コーン菜飯
22 土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ－ロ	りんごジュース ビスケット
24 月	ご飯 南瓜のそぼろ煮 三色ごま和え かき玉汁	(475) (16.3) (13.5) (0.8)	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま、油、片栗粉、○ホットケーキミックス、○きび砂糖	◎調製豆乳、豚ひき肉、卵、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○調製豆乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、○みかん缶	しょうゆ、本みりん、酒、粗塩	豆乳	ミルク みかんケーキ
25 火	サラダ寿司 鶏肉のから揚げ 梨	(456) (17.6) (12.6) (1.5)	七分つき米、片栗粉、油、ごま、きび砂糖、マヨレ、○コーンフレーク、○きび砂糖	◎スティックチーズ、鶏もも肉、ツナ、○ヨーグルト(無糖)	梨、トマト、きゅうり、にんにく、しょうが、○バナナ	しょうゆ、みりん、酢、粗塩	チーズ	ミニパフェ
26 水	ご飯 豆腐チーズチヂミ ささみ和え 味噌汁	(465) (17.9) (14.8) (1.6)	七分つき米、片栗粉、ごま油、押麦、きび砂糖、ごま、○食パン、○きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ミックスチーズ、鶏ささ身、卵、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○きな粉	◎バナナ、えのきたけ、にんじん、にら、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、キャベツ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ	バナナ	ミルク きな粉トースト
27 木	ご飯 魚の西京焼き いんげんと南瓜のごまマヨネーズ すまし汁	(448) (19.9) (15.2) (1.2)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖	◎調製豆乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、みそ、鶏ささ身、かつお節(だし用)、○ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、いんげん、こんぶ(だし用)、○バナナ、○りんご、○みかん缶、○パイン缶	本みりん、しょうゆ、酒、粗塩	豆乳	フルーツヨーグルト クラッカー
28 金	ごはん チーズハンバーグ 茹でブロッコリー ミネストローネ、バナナ	(505) (20.0) (10.6) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、パン粉、○七分つき米、○押麦、○ごま	◎飲むヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、鶏もも肉、卵、○しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー	鶏ガラだし、粗塩	飲むヨーグルト	わかめしらすごはん
29 土	(希望保育)お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ－ロ	りんごジュース ビスケット
31 月	ご飯 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	(454) (19.3) (11.9) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、○七分つき米、○オリーブ油	◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、納豆、みそ、鶏もも肉、かつお節、○脱脂粉乳、○ツナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、なす、しらたき、キャベツ、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○しめじ、○チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	豆乳	ミルク ツナライス

厳しい暑さを乗り切りましょう

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。
夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。
しっかりと栄養や休息とって、水分補給もこまめにし、元気に過ごしていきましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。体づくりの基本は食べる子とです。夏バテになる前にしっかり栄養をとって対策しておきましょう。とくに、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。



豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。
とくに、ビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめ。



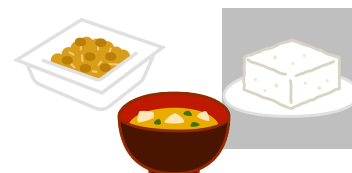
枝豆

たんぱく質やビタミン類の他、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的。
(※誤嚥に注意してください※)



夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤーなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養をとることができる。



大豆製品

納豆や豆腐、味噌などの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれている。カルシウムや鉄などのミネラルも多い。

夏野菜の効能

夏野菜は水分が豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト



赤い色はリコピンによるもので、抗酸化作用がある。

きゅうり



水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復、むくみ改善が期待できる。

ピーマン



加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

枝豆



豆と野菜の両方の栄養を併せ持つ。夏バテ防止、疲労回復に効果的。
(※枝豆は誤嚥の可能性に注意しましょう。)

ゴーヤー



苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。

オクラ



ねばり成分のペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善する。

なす



皮に含まれるポリフェノール成分が活性酵素を抑える。

8月の旬の食材

さやいんげん、枝豆、おくら、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、レタス、梨、ぶどう、あじ、うなぎ