

令和8年度 8月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1 土	牛乳 せんべい	ご飯 ポークビーンズ 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 きゅうり	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
3 月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 マカロニスープ キャベツのごま酢和え	肉 汁	牛乳 すいか ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 乾燥わかめ すいか	精白米 マカロニ(乾) バター いりごま(白) 三温糖 ビ`スクット・ハ`ド`
4 火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 小草焼き 小魚サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *オレンジゼリー せんべい	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 しらす干し 油あげ だし(煮干し)	かぼちゃ 干ししいたけ にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ きゅうり トマト たまねぎ 寒天 みかんジュース(100%)	精白米 三温糖 サラダ油 塩せんべい
5 水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さばのみそ煮 中華風酢の物 きのこスープ	魚 煮	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 プロセスチーズ さば(切り身) だし(かつお) 鶏肉(ささ身)	しょうが きゅうり ぶなしめじ えのきたけ こまつな	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 じゃがいも サラダ油
6 木	牛乳 トマト	ご飯 筑前煮 甘酢キャベツ	肉 煮	牛乳 *おにぎり(手作りひ じきふりかけ)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節	トマト ごぼう れんこん たけのこ(ゆで) にんじん キャベツ ほしひじき	精白米 里芋 ごま油 三温糖 いりごま(白)
7 金	牛乳 クラッカー	ご飯 豆腐団子 きゅうりもみ 麸と小松菜のみそ汁	豆 揚	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 豆腐(木綿) ツナ缶(水煮ルー)ait だし(かつお) だし(煮干し) ヨーグルト(プレーン)	葉ねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ こまつな もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	クラッカー 精白米 長芋 かたくり粉 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 焼きふく(小町麸)
8 土	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 わかめサラダ	魚 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	ビ`スクット・ハ`ド` 精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油 塩せんべい
10月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりの酢の物	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 プロセスチーズ 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ビ`スクット・ハ`ド`
12水	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし)	きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰)ホ`ル だし(昆布) コーン缶詰 キャベツ	精白米 サラダ油 三温糖 塩せんべい
17月	牛乳 クラッカー	ご飯 麻婆茄子 小松菜とコーンのサラダ	肉 炒	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 豚ひき肉	なす たけのこ(ゆで) たまねぎ にんじん ピーマン こまつな コーン缶詰	クラッカー 精白米 ごま油 かたくり粉 三温糖 ポップコーン サラダ油
18火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 松風焼き かぼちゃ煮 えのきたけのすまし汁	肉 焼	牛乳 *じゃこおやき	普通牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 バン粉 いりごま(白) サラダ油 三温糖 薄力粉(1等)

3歳以上児

1杯* - 567kcal

ﾀﾞﾊﾞｸ質 21.5g

脂質 16.6g

3歳未満児

1杯* - 485kcal

ﾀﾞﾊﾞｸ質 18.3g

脂質 14.6g

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
19 水	牛乳 温野菜（かぼちゃ）	ご飯 ツナ入り卵焼き 金時豆の甘煮 豆腐ととうがんのスープ	卵 焼	牛乳 *グレープゼリー ビスケット	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ルー)ライト だし（かつお） 豆腐(絹ごし)	かぼちゃ たまねぎ ピーマン とうがん えのきたけ 葉ねぎ 寒天 ぶどう天然果汁（100％）	精白米 サラダ油 金時豆（乾） 三温糖 ビスケット・ハード
20 木	牛乳 トマト	ご飯 厚揚げの煮物 チーズサラダ	豆 煮	牛乳 *わかめとコーンのそ うめん	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） プロセスチーズ	トマト にんじん ごぼう ごまつな キャベツ きゅうり 乾燥わかめ コーン缶詰 だし（昆布）	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 サラダ油 そうめん(乾)
21 金	牛乳 せんべい	涼風ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	魚 焼	牛乳 *かぼちゃケーキ	普通牛乳 ちりめんじゃこ さば（切り身） 油あげ だし（かつお） だし（煮干し） 豆乳(調整)	梅干し にんじん 糸みつば（青みつば） だし（昆布） 切り干し大根 キャベツ たまねぎ かぼちゃ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉（1等）
22 土	牛乳 クラッカー	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお）	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 ビスケット・ハード
24 月	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 三色酢の物	肉 煮	牛乳 プロセスチーズ 温野菜（とうもろこ し）	普通牛乳 だし（かつお） 鶏ひき肉 プロセスチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり とうもろこし	さかなの学校 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉
25 火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 チキンカツ グリーンサラダ 春雨スープ	肉 揚	牛乳 なし あられ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね だし（かつお）	キャベツ きゅうり にんじん にら 干ししいたけ なし	じゃがいも 精白米 薄力粉（1等） パン粉 サラダ油 はるさめ かたくり粉 こんぶあられ
26 水	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 夏野菜カレー トマトの甘酢和え	肉 汁	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 豚もも・脂少 豆腐(絹ごし)	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト きゅうり 乾燥わかめ	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
27 木	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 さけの風味焼き マカロニサラダ じゃがいもとわかめのスープ	魚 焼	牛乳 ヨーグルト ウエハース	普通牛乳 さけ（切り身） だし（かつお） ヨーグルト（加糖）	きゅうり 葉ねぎ キャベツ にんじん 乾燥わかめ	精白米 いりごま（白） マカロニ(乾) マネーズ・タイプ・調味料 じゃがいも カルデツウエハースいちご
28 金	牛乳 せんべい	ご飯 ひじき入り卵焼き キャベツと人参のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *おにぎり（じゃこの 佃煮）	普通牛乳 鶏卵 だし（かつお） 豆腐(絹ごし) 油あげ だし（煮干し） しらす干し	ほしひじき にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	塩せんべい 精白米 三温糖 サラダ油 いりごま（白）
29 土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のトマト煮 もやしサラダ	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし）	たまねぎ にんじん トマト トマト(缶詰) 赤・黒 だし（昆布） もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
31 月	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 大豆と切り干しの煮物 春雨サラダ	豆 煮	牛乳 なし クラッカー	普通牛乳 大豆（水煮） 豚もも・脂少 油あげ だし（かつお）	にんじん 切り干し大根 干ししいたけ きゅうり キャベツ コーン缶詰 なし	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 クラッカー