

令和8年8月



幼児食献立表



枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
1 土	チャンボン麺 ツナじゃが	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、けずりぶし(2)、ごま油(0.2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(1)／ツナ缶(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	509(458) 23.2(20.3) 13.1(12.5) 1.2(1.0)
3 月	ドッグパン ハッシュドポーク じゃがベーコン	ドッグパン(1個)／豚もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、マッシュルーム(10)、無塩バター(4)、小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりがらスープ(3)、トマト缶(20)、オリーブオイル(3)、トマト缶(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(5)、じゃがいも(50)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩／パイン缶(10)、みかん缶(30)、もも缶(20)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん ソフトクリームヨーグルトパニラ フルーツミックス 元氣塩ほんせん	508(465) 17.7(16.8) 13.8(14.0) 1.2(1.0)
4 火	ごはん ホッケの塩焼き 人参しりしり 豚汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／ツナ(10)、にんじん(20)、コーン(5)、淡口しょうゆ(0.5)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.5)／豚もも肉(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ごま油(0.5)、さとう(4)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／おろしキャベツ(25)、スキムミルク(2)、さとう(3)、ごま(1)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 おとし揚げ	550(498) 26.1(24.4) 15.9(15.1) 1.8(1.5)
5 水	ごはん ゴーヤのかき揚げ かき揚げのタレ もずくのスープ	米(60g)／ささみフレーク(10)、かぼちゃ(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、にがり・ゴーヤ(5)、ごま(1)、小麦粉(6)、でんぷん(4)、食塩(0.1)、なたね油(6)／濃口しょうゆ(3)、みりん(2)、さとう(1)、料理酒(1)／もずく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、チンゲンサイ(6)、けずりぶし(2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳、まあるいクラッカー ねじりん棒 すいか	614(523) 24.8(21.3) 20.4(19.5) 0.9(0.7)
6 木	ごはん 鯖のごま味噌焼き ひじきと高野の煮物 かき卵汁	米(50g)／さわら(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／芽ひじき(1.5)、高野・細切り(1.5)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／たまご(15)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミニのりのり揚げもち 豆乳クッキー	521(499) 22.6(21.8) 18.0(17.7) 1.3(1.2)
7 金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.2)、たまねぎ(15)、キャベツ(25)、にんじん(10)、ピーマン(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、なたねサラダ油(1)／かぼちゃ(20)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／スパゲティ(15)、ショルダーベーコン又はウィンナー(7)、たまねぎ(15)、ズッキーニ(5)、にんじん(3)、あおねぎ(3)、無塩バター(3)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 和風スパゲティ	501(473) 20.8(19.1) 15.4(16.0) 2.1(1.6)
8 土	肉うどん チャンプルー	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／冷凍豆腐(30)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 アンパンマンぶくっとコーンしお味 ミニ野菜スナック	501(446) 21.8(18.8) 15.0(14.2) 1.0(0.8)
10 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 焼きのり(3～5歳)	米(50g)／豚もも肉(30)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(12)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳、元氣水族館のなかまたち 元氣カリボテミニ ハイ！チーズ	527(482) 21.6(19.2) 17.5(17.1) 2.0(1.7)
12 水	ごはん ジャージャン豆腐 麩のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(25)、キャベツ(25)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干ししいたけ(0.5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(1)、ごま油(0.3)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 たべっ子動物バター味 元氣薄焼きせんべい	516(496) 19.2(17.8) 17.5(18.3) 1.3(1.1)
13 木	ごはん 焼きビーフン 豆腐のすまし汁	米(50g)／ビーフン(10)、豚もも肉(35)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／冷凍豆腐(20)、ながいも(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい えびスナック	535(501) 21.1(19.1) 15.7(15.2) 0.9(0.9)
14 金	ごはん ポークケチャップ スープ煮	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(20)、じゃがいも(30)、にんじん(10)、ズッキーニ(5)、コーン(3)、トマト缶(4)、オリーブオイル(2)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)／ウィンナーソーセージ(8)、キャベツ(15)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、にんじん(5)、とりがらスープ(2)、食塩(0.2)、こしょう、けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー	518(486) 20.3(18.6) 16.3(16.6) 0.5(0.4)
15 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	スパゲティ(50g)、ウィンナーソーセージ(16)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、オリーブオイル(3)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	542(485) 19.3(17.2) 16.7(15.4) 1.9(1.5)
17 月	ごはん チキンカレー 春雨の中華風炒め物	米(60g)／鶏もも肉(20)、たまねぎ(30)、じゃがいも(30)、にんじん(10)、なす(10)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、しょうが(0.5)、にんにく(0.3)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまるやかカレー(7)、カレー(3)、トマト缶(3)、オリーブオイル(1)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(6)、ロースハム(7)、キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、きゅうり(5)、ごま油(1)、米酢(3)、さとう(1.5)、淡口しょうゆ(1)、ごま(1)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳、まあるいクラッカー ねじりん棒 冷凍みかん	630(499) 26.5(22.3) 18.0(16.1) 1.4(1.0)
18 火	ごはん 鯖の味噌煮 ささみと切干大根の煮物 冬瓜のすまし汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.3)、みそ(4)、さとう(2)、みりん(1)、料理酒(0.5)／きりぼしだいこん(4)、ささみフレーク(10)、にんじん(5)、きゅうり(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)／うすあげ(3)、とうがん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ウィンナーソーセージ(10)、じゃがいも(30)、たまねぎ(10)、ズッキーニ(5)、ピーマン(3)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(10)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 夏野菜のチーズ焼き 国産ももゼリー	573(530) 25.7(24.0) 22.6(21.3) 1.5(1.3)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
19 水	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁	米(50g)／さくらえび(20)、キャベツ(30)、あおねぎ(7)、たまご(5)、ごま(1)、小麦粉(10)、でんぶ(6)、食塩(0.1)、なたね油(5)、トンカツソース(4)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(20)、ﾊﾞｰﾅｯｸﾞﾊﾞｰｸﾞｰ(0.5)、野菜生活 1 L(10)、さとう(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 野菜蒸しパン	574(518) 18.8(17.1) 17.0(16.8) 1.0(0.8)
20 木	ごはん 焼き魚のカラフルソース 豚汁 ふりかけ(海苔香味)	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、にんじん(5)、ピーマン(3)、赤ピーマン(3)、コーン(3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、でんぶ(0.5)、米酢(0.5)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミニのりのり揚げもち 豆乳クッキー	501(482) 23.3(22.6) 14.3(14.5) 1.8(1.7)
21 金	ごはん 豚肉と南瓜のうま煮 うすあげのみそ汁	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.2)、たまねぎ(20)、かぼちゃ(30)、さんどまめ(5)、さとう(3)、濃口しょうゆ(2)、淡口しょうゆ(1.5)、なたねサラダ油(2)／うすあげ(5)、キャベツ(15)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 野菜スティック とうもろこしでつくったパフスナック塩味	516(485) 19.1(17.7) 17.5(17.7) 1.5(1.2)
22 土	肉うどん チャンプルー	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／木綿豆腐(30)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 アンパンマンぶくっとコーンしお味 ミニ野菜スナック	501(446) 21.8(18.8) 15.0(14.2) 1.0(0.8)
24 月	ひじきごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁	米(50g)、芽ひじき(2.5)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／豚もも肉(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、糸こんにゃく(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(4)／木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ｷｬﾂｰｷﾝｸﾞ(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)、粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	572(498) 22.1(19.5) 16.3(14.9) 2.1(1.7)
25 火	ごはん チャプチェ 卵とトマトのスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(5)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳、元氣水族館のなかまたち さかなの学校 型抜きチーズ	541(443) 22.8(17.9) 18.7(14.6) 1.2(1.0)
26 水	パーカーパン ホキのカレームニエル 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)、純カレー粉(0.1)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／フライドポテト(冷凍)(60)、なたね油(4)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 フライドポテト	536(483) 22.8(21.2) 22.5(21.1) 1.6(1.3)
27 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、しょうが(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、料理酒(0.5)、米酢(2)／チンゲンサイ(20)、キャベツ(25)、にんじん(5)、ちりめんじゃこ(3)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 たべっ子ベビーおやさい えびスナック	542(526) 22.9(22.3) 19.0(19.3) 2.0(1.8)
28 金	ごはん 揚げ鯖 なすとトマトのケチャップ炒め 野菜スープ	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、でんぶ(10)、なたね油(4)／たまねぎ(30)、にんじん(15)、トマト(15)、なす(5)、なたねサラダ油(0.5)、ﾄﾏﾂﾁｬｯﾌﾟ(3.5)、さとう(1.5)、とりがらスープ(1.5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(25)、にんじん(6)、しめじ(6)、スッキーニ(5)、淡口しょうゆ(1)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、胚芽スティック 畑のクラッカー 梨	633(595) 23.2(22.7) 23.6(23.9) 1.0(0.8)
29 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	スパゲティ(50g)、ウインナーソーセージ(16)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ｶｻﾞｰｽ(3)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 元氣恐竜ものがたり ソフトせんべい塩味	525(468) 18.7(16.6) 18.4(17.1) 1.9(1.5)
31 月	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(30)、さいとも(冷凍)(25)、ごぼう(15)、にんじん(12)、干しいたけ(0.5)、さやいんげん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5)／おつゆ麩(1)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、こまつな(6)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ツナ(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)／食パン(0.5枚)、南瓜ペースト(20)、さとう(3)、無塩バター(3)、スキムミルク(1)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎元氣ソースせん 牛乳 かぼちゃトースト	566(514) 24.0(21.6) 14.2(13.6) 2.0(1.7)



夏野菜を食べよう！



8月31日は『やさい(831)の日』です。

夏野菜には、トマト・ピーマン・きゅうり・なす・ゴーヤなどがあります。

夏野菜は水分が多く、カリウムの効果で身体を冷やす作用もあり、まさに暑い夏にぴったりです。

給食でも、5日は『ゴーヤのかき揚げ』、25日は『卵とトマトのスープ』など夏野菜が主役の献立が登場します。

また、保育所の菜園でもたくさん夏野菜が収穫されています。

夏野菜をバランスよく食べて、暑い夏を乗り切りたいですね。

今月の栄養価(8月)

栄養価	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A μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	542	22.0	17.3	261	1.7	229	0.39	0.56	22	4.8	1.4
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	492	19.9	16.7	264	1.4	208	0.33	0.52	18	3.9	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります