

2026年 8月 献立表



8月の食育目標
「食材に触れ、自分の食べ物に
興味を持つ」

調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼 食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	土	菓子 茶	わかめうどん、里芋とこんにゃくの煮物、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	こめ、うどん、 里芋、ごま	豚肉、油揚げ、 鶏肉、鮭、わかめ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 みつば、糸こんにゃく、 さやいんげん、果物	435/16.9 542/21.1
3	月	菓子 茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、 はくさいのおかか和え、 さつま芋の味噌汁、果物（りんご）	マカロニきなこ 牛乳	こめ、さつま芋、 マカロニ	牛乳、豚肉、 かつお節、きなこ	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、 はくさい、にんじん、ごぼう、 わけぎ、りんご	442/15.6 552/19.5
4	火	菓子 茶	食パン、鶏肉洋風煮込み、 ポテトとグリーンピースのソテー、 はるさめスープ、牛乳、果物（オレンジ）	★ビビンバ チャーハン 茶	こめ、パン、 はるさめ、じゃが芋、 マーガリン	鶏肉、わかめ、 牛乳、豚肉	たまねぎ、マッシュルーム、ねぎ、 グリーンピース、えのき、にんじん、 ごまつな、もやし、にんにく、オレンジ	438/17.0 547/21.2
5	水	菓子 茶	ご飯、さわらの香り焼き、刻み昆布の炒り煮、 シャキシャキ野菜の沢煮椀、果物（バナナ）	おさつスティック 茶	こめ、さつま芋、 マーガリン	さわら、大豆、 豚肉、昆布、 さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 さやいんげん、ごぼう、しいたけ、 水菜、バナナ	445/15.7 556/19.7
6	木	菓子 牛乳	カレーうどん、だいこんサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	すいか ねじりんぼう 茶	うどん	豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、だいこん、きゅうり、 すいか、りんご	425/11.1 530/13.9
7	金	菓子 茶	ご飯、鶏の照り焼き、ほうれんそうのナムル、 冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、果物（オレンジ）	揚げパン 牛乳	こめ、パン、ごま	鶏肉、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、 もやし、ねぎ、モロヘイヤ、 冬瓜、オレンジ	435/16.4 544/20.6
8	土	菓子 茶	味噌スパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	枝豆 ゼリー 茶	スパゲッティ、 じゃが芋、マーガリン、 薄力粉	豚肉、ウインナー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、 ピーマン、さやいんげん、 枝豆、果物	464/17.0 580/21.3
10	月	菓子 茶	わかめご飯、鶏のから揚げ、 ビーフソテー、 オクラの味噌汁、果物（バナナ）	麩のラスク 牛乳	こめ、麩、 ビーフ、 マーガリン	わかめ、豚肉、鶏肉、 豆腐、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、 しめじ、黄ピーマン、 オクラ、たまねぎ、バナナ	460/15.8 575/19.8
12	水	菓子 茶	ご飯、鮭の西京味噌焼き、キャベツのごま和え、 煮込み汁、果物（りんご）	フルーツポンチ 茶	こめ、ごま、 長芋	鮭、鶏肉	もやし、キャベツ、にんじん、 だいこん、しめじ、ねぎ、 もも缶、みかん缶、バナナ、りんご	464/17.6 580/21.9
13	木	菓子 牛乳	あんかけ焼きそば、うずら煮豆、 ワンタンスープ、果物（バナナ）	五平もち かみかみ昆布 茶	中華麺、ごま、 ワンタンの皮、 こめ、もちごめ	豚肉、うずら豆、 ベーコン、昆布	にんじん、乾しいたけ、たけのこ、 はくさい、もやし、たまねぎ、バナナ	424/12.5 529/15.6
14	金	菓子 茶	ぶた丼、米粉のマカロニサラダ、 はくさいの味噌汁、果物（オレンジ）	シュガートースト 茶	こめ、米粉のマカロニ、 マーガリン、パン	豚肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 はくさい、えのき、ねぎ、オレンジ	459/15.9 573/19.9
15	土	菓子 牛乳	鶏にゅうめん、お芋のコロコロサラダ、 ヨーグルト、果物	そぼろおにぎり 茶	そうめん、さつま芋、 じゃが芋、こめ	ハム、豚肉、 鶏肉、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、果物	419/14.5 523/18.2
17	月	菓子 牛乳	ご飯、タラの野菜あんかけ、 ほうれんそうののり和え、 切干だいこんの味噌汁、果物（りんご）	焼きうどん 茶	こめ、うどん	タラ、のり、 豚肉	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 さやえんどう、ほうれんそう、 えのき、切干だいこん、ごぼう、 キャベツ、ピーマン、りんご	420/12.8 524/16.0
18	火	菓子 茶	コッペパン、チキンのハニートラップ、 フロッコリー炒め、スッキーニのサマースープ、 牛乳、果物（オレンジ）	ツナ昆布おにぎり 茶	こめ、パン、 とうもろこし、 はちみつ	ハム、鶏肉、 ベーコン、ツナ、 塩昆布、牛乳	にんにく、フロッコリー、 たまねぎ、スッキーニ、 にんじん、オレンジ	477/19.3 596/24.2
19	水	菓子 茶	ご飯、フリの煮付け、★ちりじゃこサラダ、 かぶの味噌汁、果物（バナナ）	スイートポテト 牛乳	こめ、さつま芋、 マーガリン	牛乳、フリ、豆乳、 豆乳クリーム、 しらす、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 かぶの葉、かぶ、バナナ	471/13.9 588/17.4
20	木	菓子 茶	そうめん、家常（ジャージャー）豆腐、 ヨーグルト、果物（りんご）	《誕生会》 バナナケーキ 牛乳	そうめん、薄力粉、 ココア	牛乳、豆乳クリーム、 のり、豚肉、厚揚げ、 ヨーグルト	ねぎ、しょうが、キャベツ、 しめじ、にんじん、バナナ、りんご	432/16.4 540/20.5
21	金	菓子 茶	夏野菜カレー、中華きゅうり、 コンソメスープ、果物（バナナ）	長芋の千切ミ 茶	こめ、薄力粉、 長芋、ごま	豚肉、ベーコン、 ウインナー、豆乳	にんじん、たまねぎ、なす、 かぼちゃ、ピーマン、しょうが、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 にら、バナナ	461/ 8.4 574/10.5
22	土	菓子 茶	五目うどん、ツナポテト、 ヨーグルト、果物	ジャムパン 牛乳	うどん、じゃが芋、 里芋、パン、 マーガリン	ツナ、鶏肉、 ヨーグルト、牛乳	しいたけ、にんじん、わけぎ、 たまねぎ、ピーマン、果物	452/17.6 565/22.0
24	月	菓子 茶	ご飯、煮込みハンバーグ、 フロッコリーの中華和え、 ごまつなと油揚げの味噌汁、果物（オレンジ）	じゃこチップ 牛乳	こめ、パン粉、 はるさめ、 ぎょうざの皮	油揚げ、豚肉、ハム、 牛乳、しらす、 豆腐、青のり	たまねぎ、もやし、 フロッコリー、にんじん、 ごまつな、ねぎ、オレンジ	447/17.3 559/21.6
25	火	菓子 茶	ガーリックトースト、アジの粒マスタードフライ、 キュービックベジタブル、 夏野菜スープ、果物（バナナ）	クッキー かみかみ昆布 牛乳	パン、マーガリン、 パン粉、薄力粉、 とうもろこし、ココア	アジ、ハム、 鶏肉、牛乳	バセリ、さやいんげん、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、 オクラ、トマト、バナナ	448/18.1 553/22.7
26	水	菓子 茶	《郷土料理献立～宮城県～》 ★はらこ飯風ご飯（宮城県）、鶏ごま風味焼き、 きゅうりの酢の物、厚揚げの味噌汁、果物（梨）	とうもろこし ミレービスケット 茶	こめ、とうもろこし、 ごま	鮭、鶏肉、のり、 わかめ、厚揚げ	わけぎ、まいたけ、えのき、 きゅうり、もやし、梨	453/17.1 565/21.3
27	木	菓子 茶	冷やし中華、チャンフルー、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	バナナ蒸しパン （卵使用） 牛乳	中華麺、薄力粉、 マーガリン	豚肉、豆腐、 わかめ、ヨーグルト、 卵、牛乳、豆乳	きゅうり、トマト、ゴーヤ、 にんじん、たまねぎ、もやし、 にら、バナナ、オレンジ	450/20.4 562/25.5
28	金	菓子 茶	ご飯、タラのホイル焼き、 ほうれんそうのお浸し、 かぼちゃの味噌汁、果物（りんご）	おからナゲット 牛乳	こめ、マーガリン	タラ、かつお節、豆乳、 おから、豆腐、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、えのき、しいたけ、 ほうれんそう、にんじん、 かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、りんご	444/20.6 554/25.7
29	土	菓子 牛乳	しらすとキャベツのスパゲッティ、 ミネストローネ、ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり 茶	スパゲッティ、こめ、 とうもろこし、 マーガリン、じゃが芋	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、しらす	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 にんにく、さやいんげん、にんじん、 はくさい、トマト、果物	418/11.3 522/14.2
31	月	菓子 茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、 マーミナーチャンフルー、 じゃが芋の味噌汁、果物（オレンジ）	《フックメニュー》 ドーナツ 牛乳	こめ、じゃが芋 コーンフレーク、 薄力粉、マーガリン	豆乳、牛乳、 ベーコン、鶏肉	もやし、にら、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、みつば、オレンジ	465/16.2 581/20.3

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、ぶどう、梨のいずれかで提供致します。
※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《お知らせ》

◇31日（月）のブックメニューは「バムとケロのにちようび」よりドーナツを提供します。
◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

《新メニュー》

4日（火） おやつ ビビンバチャーハン
19日（水） ひる ちりじゃこサラダ
26日（水） ひる はらこ飯風ご飯



都合により内容を変更する場合があります。



今年度目標	カロリーkcal		たんぱく質g		今月の平均	カロリーkcal		たんぱく質g	
	乳児	460	乳児	17.0		乳児	445	乳児	15.8
	幼児	570	幼児	20.0		幼児	556	幼児	19.8