

2026 年 8 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	未満児 添加物	献 立 材 料	3時おやつ	材料
1/土	牛乳 お菓子	混ぜご飯 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁		米 鶏肉 しらす干し 人参 ごぼう 椎茸 揚げ こんにゃく いんげん 醤油 胡瓜 花かつお 塩昆布 胡麻 胡麻油 南瓜 玉葱 小葱 味噌 いりこだし	牛乳 ジャムサンド	牛乳 サンドパン ブルーベリージャム
2/日		御飯 焼肉 味噌汁		米 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 豆腐 揚げ しめじ 小葱 味噌 いりこだし	お茶 お菓子	お茶 お菓子
3/月	牛乳 お菓子	親子丼 和風和え	オレンジ	米 鶏肉 玉葱 人参 かまぼこ 椎茸 葱 卵 酒 醤油 みりん いりこだし キャベツ 胡瓜 人参 醤油 花かつお 醤油	牛乳 のりかりんとう	牛乳 薄力粉 BP 卵 塩 青のり 油
4/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のプロバンス風 煮なます 味噌汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 トマト 胡瓜 玉葱 レモン 醤油 大根 人参 揚げ 醤油 みりん いりこだし 豆腐 しめじ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 米 胡麻 濃口醤油 みりん 胡麻油
5/水	牛乳 お菓子	御飯チンジャオロース ツナサラダ	麴 すまし 汁	米 牛肉 ピーマン パプリカ 人参 筍 酒 醤油 みりん 胡麻油 片栗粉 ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 醤油 酢	牛乳 ゼリー キャラットクッキー	牛乳 オレンジゼリー 薄力粉 白砂糖 卵 マーガリン 人参
6/木	牛乳 お菓子	御飯 魚の磯辺揚げ もやしの和え物 そうめん汁		米 赤魚 塩 薄力粉 卵 青のり 油 もやし キャベツ 胡瓜 人参 酢 醤油 胡麻油 そうめん 人参 小松菜 醤油 いりこだし	牛乳 胡麻カステラ	牛乳 ミックス粉 白砂糖 卵 胡麻 マーガリン 牛乳
7/金	牛乳 お菓子	御飯 厚揚げ味噌煮 じゃこ和え		米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ にら 酒 味噌 醤油 みりん しらす干し レタス 胡瓜 人参 胡麻 醤油 胡麻油	牛乳 ピザパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 スキムミルク イースト 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ
8/土	牛乳 お菓子	中華風冷麺 スープ バナナ		中華麺 ささ身 胡瓜 もやし パプリカ オクラ 胡麻 白砂糖 酢 醤油 胡麻油 チンゲン菜 しめじ 卵 醤油 中華味 バナナ	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃが芋 油 塩
9/日		御飯 唐揚げ サラダ 味噌汁		米 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 油 トマト レタス 胡瓜 コーン缶 ドレッシング 豆腐 揚げ わかめ 味噌 いりこだし	お茶 お菓子	お茶 お菓子
10/月	牛乳 お菓子	御飯 シンデレラカレー フレンチ和え		米 豚肉 南瓜 玉葱 人参 トマト 茄子 ピーマン カレールー レタス 胡瓜 人参 みかん缶 酢 醤油	牛乳 ぜんざい	牛乳 小豆 黒砂糖 塩 きしめん
11/火		御飯 生姜焼き 和え物 すまし汁		米 豚肉 生姜 酒 醤油 みりん 小松菜 キャベツ 人参 胡麻 醤油 豆腐 えのき 小葱 醤油 いりこだし	お茶 お菓子	お茶 お菓子
12/水	牛乳 お菓子	御飯 南瓜のそぼろ煮 野菜サラダ	ナスの 味噌汁	米 豚挽き肉 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 酒 醤油 みりん レタス 胡瓜 人参 ドレッシング	牛乳 豆腐ホットケーキ	牛乳 ミックス粉 豆腐 白砂糖
13/木	牛乳 お菓子	御飯 冷しゃぶ ミネストローネスープ		米 豚肉 キャベツ 胡瓜 人参 もやし ごまだれ トマト缶 玉葱 パプリカ じゃが芋 コンソメ 醤油	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳 バナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 ヨーグルト 白砂糖
14/金	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め物 すまし汁 オレンジ		米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 胡麻油 豆腐 えのき 小葱 醤油 いりこだし オレンジ	牛乳 アメリカンドック	牛乳 ミックス粉 卵 マヨネーズ 牛乳 魚肉ソーセージ 油
15/土	牛乳 お菓子	チキンライス スープ バナナ		鶏肉 玉葱 人参 竹輪 グリンピース ケチャップ ウスターソース コンソメ キャベツ 人参 えのき 小葱 醤油 いりこだし バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖 卵 レーズン
16/日		焼きそば スープ オレンジ		焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ ソース 豆腐 しめじ 醤油 いりこだし オレンジ	お茶 お菓子	お茶 お菓子
17/月	牛乳 お菓子	麻婆豆腐丼 ごぼうサラダ	青菜 すまし 汁	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 にら 酒 味噌 醤油 みりん 片栗粉 ごぼう 片栗粉 油 レタス 胡瓜 人参 ドレッシング	牛乳 オレンジ ヨーグルト蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 ヨーグルト ジャム 油
18/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の西京焼き サラダ すまし汁		米 さわら 塩 粉チーズ 味噌 白砂糖 酒 みりん 南瓜 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 醤油 豆腐 えのき 小葱 醤油 だし汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 バナナ みかん缶 黄桃缶 ぶどうゼリー 青りんごゼリー 白砂糖
19/水	牛乳 お菓子	御飯 華風炒め トマトサラダ	青菜飯	米 豚肉 春雨 キャベツ 玉葱 人参 筍 いんげん 酒 醤油 胡麻油 中華味 トマト 胡瓜 茄子 白砂糖 酢 醤油 サラダ油	牛乳 UFOパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキム 卵 マーガリン バニラエッセンス
20/木	牛乳 お菓子	御飯 魚のラタトゥイユ 甘酢和え そうめん汁		米 赤魚 片栗粉 油 トマト缶 ズッキーニ 茄子 パプリカ 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ みかん缶 白砂糖 酢 醤油 そうめん 人参 小松菜 醤油 いりこだし	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 ミックス粉 卵 牛乳 こしあん
21/金	牛乳 お菓子	御飯 若草揚げ パンサンスー 中華スープ		米 鶏肉 玉葱 人参 バセリ 薄力粉 塩コショウ 油 春雨 胡瓜 人参 椎茸 酢 醤油 胡麻油 卵 えのき 人参 小松菜 醤油 中華味	牛乳 台湾風 パインケーキ	牛乳 ミックス粉 マーガリン 卵 パイン缶 白砂糖
22/土	牛乳 お菓子	ひじき御飯 たたき胡瓜 味噌汁		米 鶏肉 ひじき 人参 こんにゃく 揚げ 椎茸 いんげん 酒 醤油 みりん 胡瓜 醤油 胡麻油 南瓜 玉葱 小葱 味噌 いりこだし	牛乳 もっちもち チーズパン	牛乳 白玉粉 チーズ 牛乳 油
23/日		御飯 ビビンバ スープ オレンジ		米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし 胡麻 にんにく 醤油 胡麻油 卵 えのき 小葱 醤油 中華味 オレンジ	お茶 お菓子	お茶 お菓子
24/月	牛乳 お菓子	中華丼 ひじきサラダ	オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 かまぼこ きくらげ 醤油 中華味 片栗粉 ひじき 胡瓜 トマト えのき ピーマン 酢 醤油 胡麻油	牛乳 桃のケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン 黄桃缶 牛乳
25/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のタンドリー風 大豆サラダ 冷や汁		米 鮭 ケチャップ カレー粉 ヨーグルト パン粉 大豆 しらす干し キャベツ 人参 しめじ 醤油 胡麻油 胡瓜 にら 青じそ 胡麻 味噌 いりこだし	牛乳 チーズおやき	牛乳 薄力粉 BP 卵 塩 チーズ 牛乳
26/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏の照り焼き コーンサラダ 味噌汁		米 鶏肉 醤油 白砂糖 みりん 片栗粉 コーン缶 レタス 胡瓜 人参 ドレッシング 茄子 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 すいか 黄粉蒸しパン	牛乳 すいか 米粉 黄粉 白砂糖 豆乳 BP
27/木	牛乳 お菓子	御飯 炒り豆腐 切り干しサラダ	しらす飯	米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 椎茸 卵 酒 醤油 いりこだし 切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参 白砂糖 醤油 胡麻油	牛乳 コーンパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキム コーン マーガリン マヨネーズ
28/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の葱焼き 枝豆サラダ 味噌汁		米 赤魚 葱 にんにく 生姜 白砂糖 醤油 酢 胡麻油 ベーコン 枝豆 レタス 胡瓜 人参 醤油 大根 揚げ わかめ 味噌 いりこだし	牛乳 オレンジマフィン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン マーレード オレンジジュース 牛乳
29/土	牛乳 お菓子	和風スパゲティ スープ バナナ		スパゲティ 鶏肉 小松菜 玉葱 しめじ 醤油 いりこだし キャベツ 人参 えのき 小葱 醤油 コンソメ バナナ	牛乳 大学芋	牛乳 さつま芋 油 黒砂糖 胡麻
30/日		牛丼 和え物 すまし汁		米 牛肉 玉葱 酒 醤油 みりん キャベツ 胡瓜 人参 花かつお 醤油 豆腐 えのき 小葱 醤油 いりこだし	お茶 お菓子	お茶 お菓子
31/月	牛乳 お菓子	御飯 ハヤシシチュー ビーフンサラダ	バナナ	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシシチュー ビーフン トマト 胡瓜 コーン缶 ドレッシング	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 豆腐 油

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※赤字は食物アレルギーの食材です。

井手上

2026 年 8 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	献 立 材 料	3時のおやつ
1/土	お茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 人参 青菜 南瓜 玉葱 味噌 だし汁	お茶 パン
3/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 玉葱 醤油 キャベツ 人参 醤油 だし汁	お茶 お菓子
4/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 トマト 大根 醤油 片栗粉 豆腐 人参 味噌 だし汁	お茶 お菓子
5/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 玉葱 レタス 醤油 じゃが芋 青菜 醤油 だし汁	お茶 人参蒸しパン
6/木	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 南瓜蒸しパン
7/金	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 人参 醤油 レタス 玉葱 醤油 だし汁	お茶 パン
8/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
10/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油 トマト 茄子 醤油 だし汁	お茶 さつま芋甘煮
11/火	お茶 お菓子		山 の 日	
12/水	お茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 人参 青菜 レタス 玉葱 醤油 だし汁	お茶 さつま芋蒸しパン
13/木	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 玉葱 トマト じゃが芋 人参 醤油 だし汁	お茶 お菓子
14/金	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 玉葱 豆腐 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
15/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
17/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 青菜 醤油 玉葱 人参 醤油 だし汁	お茶 南瓜蒸しパン
18/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 南瓜 玉葱 醤油 だし汁	お茶 お菓子
19/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 トマト 玉葱 醤油 だし汁	お茶 パン
20/木	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 白身魚 玉葱 青菜 醤油 片栗粉 キャベツ 茄子 醤油 だし汁	お茶 人参蒸しパン
21/金	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
22/土	お茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 人参 南瓜 玉葱 味噌 だし汁	お茶 お菓子
24/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 だし汁 トマト 玉葱 醤油 だし汁	お茶 南瓜蒸しパン
25/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 青菜 味噌 だし汁	お茶 お菓子
26/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 レタス 茄子 味噌 だし汁	お茶 黄粉蒸しパン
27/木	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 豆腐 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
28/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 大根 人参 醤油 片栗粉 南瓜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
29/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 玉葱 青菜 キャベツ 人参 醤油 だし汁	お茶 さつま芋甘煮
31/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 トマト 玉葱 醤油 だし汁	お茶 お菓子