

2026年8月1日～15日 つくし献立表

日	曜	献立名			28大アレルギー	赤	黄	緑	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
1	土	牛乳	野菜マーボー丼 マスカットゼリー	ビスケット	乳 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	牛乳★ 豚肉(ロース)★	米 砂糖 ごま油★ マスカットゼリー ビスケット★	たまねぎ しょうが	しょうゆ★ みりん 鶏がらスープ★	エネルギー：414kcal たんぱく質：13.8g 脂質：12.6g 炭水化物：62.6g カルシウム：119mg 食塩相当量：0.3g
2	日	保育園お休み								
3	月	牛乳	ごはん さわらの味噌漬け焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(わかめ・麴)	お麴シュガーラスク	乳 大豆 小麦	牛乳★ さわら 米みそ(淡色辛みそ)★ 挽ぎわりの納豆★ カットわかめ	米 砂糖 焼き 豆★ 砂糖 パター★	キャベツ にんじん	みりん しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末)食塩	エネルギー：427kcal たんぱく質：18.9g 脂質：12.7g 炭水化物：62.0g カルシウム：171mg 食塩相当量：1.2g
4	火	牛乳	食パン バーベキューチキン ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(コーン・ベーコン・ほうれん草)	おやつのカレーピラフ	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	牛乳★ 鶏もも肉★ ベーコン★ 調整豆乳★	食パン★ 砂糖 マカロニ★ 油 米	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん コーン ほうれんそう パセリ粉	ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 酢 食塩 コンソメ★ カレー粉	エネルギー：378kcal たんぱく質：18.9g 脂質：12.5g 炭水化物：62.7g カルシウム：191mg 食塩相当量：1.6g
5	水	牛乳	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)	しらすチーズトースト	乳 豚肉 大豆 小麦 りんご 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ あおのり 高野豆腐★ 釜揚げしらす★ ビザ用チーズ★	蒸し中華めん★ 油 じゃがいも 食パン★ マヨネーズタイプ調味料★	たまねぎ キャベツ にんじん ミックスベジタブル パセリ粉	中濃ソース★ 食塩 コンソメ★ かつおだし汁★ しょうゆ★	エネルギー：393kcal たんぱく質：19.4g 脂質：14.4g 炭水化物：54.4g カルシウム：207mg 食塩相当量：2.1g
6	木	牛乳	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシング) みそ汁(かぼちゃ・わかめ)すいか	人参蒸しパン	乳 大豆 鶏肉 小麦	牛乳★ 木綿豆腐★ 鶏むね★ 米みそ(淡色辛みそ)★ カットわかめ	米 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキ粉★	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー すいか	しょうゆ★ みりん 酢 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：439kcal たんぱく質：16.8g 脂質：9.3g 炭水化物：77.6g カルシウム：210mg 食塩相当量：1.4g
7	金	牛乳	きつねごはん 豚とほうれん草のカレー炒め きゅうりの浅漬け みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	焼きうどん	乳 大豆 豚肉 小麦 ごま	牛乳★ 油揚げ★ 豚肉(もも)★ 塩昆布★ 米みそ(淡色辛みそ)★ ベーコン★	米 油 砂糖 白いりごま★ じゃがいも 干しうどん★ サフラワー油	ほうれんそう たまねぎ にんにく きゅうり 人参	しょうゆ★ 酒 カレー粉 かつお・昆布だし(粉末) みりん	エネルギー：439kcal たんぱく質：18.8g 脂質：12.2g 炭水化物：66.1g カルシウム：158mg 食塩相当量：2.6g
8	土	牛乳	ごはん つくしのグラタン	せんべい	乳 鶏肉 小麦	牛乳★ 鶏ひき肉★	米 パター★ マカロニ★ 片栗粉 せんべい	南瓜 たまねぎ 人参 コーン		エネルギー：621kcal たんぱく質：17.5g 脂質：18.7g 炭水化物：101.8g カルシウム：255mg 食塩相当量：0.5g
9	日	保育園お休み								
10	月	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	クッキー	乳 さけ 大豆 小麦	牛乳★ さけ★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 マヨネーズタイプ調味料★ クッキー★	ブロッコリー にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ★ 酒 みりん かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：420kcal たんぱく質：16.1g 脂質：15.8g 炭水化物：57.0g カルシウム：149mg 食塩相当量：0.9g
11	火	保育園お休み								
12	水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(玉ねぎ・生揚げ)	ナポリ風マカロニ	乳 鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ ベーコン★	米 片栗粉 油 ごま油★ 白いりごま★ マカロニ★	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ 人参 パセリ粉	しょうゆ★ 酒 塩こうじ かつお・昆布だし(粉末) ケチャップ	エネルギー：446kcal たんぱく質：17.9g 脂質：16.3g 炭水化物：61.7g カルシウム：168mg 食塩相当量：1.4g
13	木	牛乳	夏野菜カレー だいこんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(かぼちゃ・コーン)	ココア蒸しパン	乳 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉(もも)★ ツパ水煮缶 カットわかめ	米 油 小麦粉 ★ 砂糖 ホットケーキ粉★	かぼちゃ オクラ にんじん にんにく トマト ビューレー だいこん コーン パセリ粉	コンソメ★ カレー粉 中濃ソース★ みりん 食塩 しょうゆ★ 酢 ココア	エネルギー：496kcal たんぱく質：16.6g 脂質：13.1g 炭水化物：81.8g カルシウム：191mg 食塩相当量：1.0g
14	金	牛乳	お弁当日			乳	牛乳★			エネルギー：61kcal たんぱく質：3.3g 脂質：3.8g 炭水化物：4.8g カルシウム：110mg 食塩相当量：0.1g
15	土	牛乳	マスカットゼリー つくしカレーライス	ビスケット	乳 鶏肉 豚肉 小麦	牛乳★ 鶏むね★ 豚肉(ロース)★	マスカットゼリー 米 じゃがいも 油 小麦粉★ 黒砂糖 ビスケット★	たまねぎ にんじん スイートコーン(ホール、冷凍) トマト ベースト	コンソメ★ カレー粉 食塩	エネルギー：369kcal たんぱく質：13.3g 脂質：11.3g 炭水化物：57.1g カルシウム：129mg 食塩相当量：0.3g
○ マヨドレ／卵を使用せず植物由来の材料で作られたマヨネーズ風味のドレッシングです ○ ★印は28大アレルギーに含まれている食材です。								目標値	月平均値	
								エネルギー	460kcal	428kcal
								たんぱく質	18.0g	16.8g
								脂質	14.0g	13.5g
								炭水化物	67.0g	64.5g
								カルシウム	213mg	181mg
								食塩相当量	1.4g	1.2g