

2026年8月16日～31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		
16	日	保育園お休み								
17	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(かぼちゃ・なると)	クリスピーしらすのピザ	乳 大豆 小麦	牛乳★ さわら みみそ(淡色辛み ぞ)★ 挽きわり 納豆★ なると 釜揚げしらす モッツアレラ★	米 砂糖 ホッ トケーキ粉★ 油 マヨネーズ タイプ調味料★	キャベツ にん じん かぼちゃ たまねぎ ス イートコーン (ホール、冷 凍)	みりん しょう ゆ★ かつおだ し汁★ 食塩	エネルギー：444kcal たんぱく質：18.6g 脂質：16.1g 炭水化物：60.2g カルシウム：193mg 食塩相当量：1.5g
18	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(かぼちゃ・にんじん) バナナ	おやつのカレーピラフ	乳 鶏肉 大豆 豚 肉 小麦 パナナ りんご	牛乳★ 鶏もも 肉★ 調整豆乳 ★ ベーコン★	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 かぼちゃ パセ リ粉 パナナ★	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：403kcal たんぱく質：18.8g 脂質：11.1g 炭水化物：62.6g カルシウム：157mg 食塩相当量：1.4g
19	水	牛乳	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	しらすチーズトースト	乳 豚肉 小麦 大 豆 りんご 鶏肉	牛乳★ 豚肉(も も)★ あおのり カットわかめ 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★ ★ かつお・昆 布だし(粉末) しょうゆ★	エネルギー：391kcal たんぱく質：19.1g 脂質：14.1g 炭水化物：55.1g カルシウム：206mg 食塩相当量：2.1g
20	木	牛乳	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(キャベツ・わかめ) ごはん	ココア蒸しパン	乳 大豆 鶏肉 小 麦	牛乳★ 木綿豆 腐★ 鶏むね★ カットわかめ みみそ(淡色辛み ぞ)★	油 片栗粉 砂 糖 米 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 キャベツ	しょうゆ★ み りん 酢 かつ お・昆布だし(粉 末) ココア	エネルギー：460kcal たんぱく質：17.6g 脂質：10.3g 炭水化物：79.4g カルシウム：216mg 食塩相当量：1.3g
21	金	牛乳	沖縄県：タコライス スッキーニと生揚げのちゃんぷるー コンソメスープ(玉ねぎ・かぼちゃ)	マカロニきなこ	乳 豚肉 大豆 小 麦 りんご 鶏肉	牛乳★ 豚ひき 肉★ 生揚げ★ 削り節 きな粉 ★	米 油 砂糖 マヨネーズタイ プ調味料★ マ カロニ★	にんにく たま ねぎ キャベツ トマト スッ キーニ にんじ ん かぼちゃ	ケチャップ 中 濃ソース★ カ レー粉 食塩 しょうゆ★ コ ンソメ★	エネルギー：437kcal たんぱく質：17.8g 脂質：16.9g 炭水化物：58.1g カルシウム：177mg 食塩相当量：0.9g
22	土	牛乳	野菜マーボー丼 マスカットゼリー	ぜんべい	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 ぜん べい	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：447kcal たんぱく質：14.2g 脂質：11.3g 炭水化物：73.1g カルシウム：119mg 食塩相当量：0.4g
23	日	保育園お休み								
24	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・わかめ)	焼きうどん	乳 さけ 大豆 豚 肉 小麦	牛乳★ さけ★ みみそ(淡色辛み ぞ)★ カットわ かめ ベーコン ★	米 マヨネーズ タイプ調味料★ 干しうどん★ サフラワー油	ブロッコリー にんじん コー ン かぼちゃ たまねぎ 人参	しょうゆ★ 酒 みりん かつ お・昆布だし(粉 末)	エネルギー：436kcal たんぱく質：18.1g 脂質：11.7g 炭水化物：68.2g カルシウム：153mg 食塩相当量：2.6g
25	火	牛乳	チキンスープ(玉ねぎ・だいこん) 中華風豚そぼろとキャベツのチャーハ ン チンゲン菜と生揚げの煮物	野菜とベーコンのマ フィン	乳 豚肉 大豆 ご ま 小麦 鶏肉	牛乳★ 豚ひき 肉★ 生揚げ★ ベーコン★	米 ごま油★ 砂糖 片栗粉 油 ホットケ ーキ粉★	たまねぎ だい こん・栗 キャ ベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ミックスベジタ ブル	食塩 鶏がら スープ★ しょ うゆ★ 酒	エネルギー：392kcal たんぱく質：15.5g 脂質：14.4g 炭水化物：54.1g カルシウム：214mg 食塩相当量：0.8g
26	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(チンゲン菜・生揚げ)	お越シугーラスク	乳 鶏肉 大豆 ご ま 小麦	牛乳★ 鶏もも 肉★ 生揚げ★ みみそ(淡色辛み ぞ)★	米 片栗粉 油 ごま油★ 白い りごま★ 焼き ふ★ 黒砂糖 バター★	しょうが キャ ベツ にんじん もやし チンゲ ンサイ	しょうゆ★ 酒 塩こうじ かつ お・昆布だし(粉 末)	エネルギー：451kcal たんぱく質：20.1g 脂質：15.1g 炭水化物：63.0g カルシウム：190mg 食塩相当量：1.3g
27	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)	チーズホットケーキ	乳 豚肉 小麦 鶏 肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉(も も)★ ツナ水煮 缶 カットわか め 粉チーズ★	米 油 小麦粉 マヨネーズ ホッ トケーキ粉★	かぼちゃ スッ キーニ にんじ ん にんにく トマトピュー 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	エネルギー：410kcal たんぱく質：15.1g 脂質：12.3g 炭水化物：62.9g カルシウム：192mg 食塩相当量：0.9g
28	金	牛乳	ごはん ハンバーグ きゅうりとツナのマヨサラダ みそ汁(玉ねぎ・生揚げ)	ナポリ風マカロニ	乳 豚肉 大豆 小 麦 りんご	牛乳★ 豚ひき 肉★ 調整豆乳 ★ ツナ水煮缶 生揚げ★ みみ そ(淡色辛みぞ) ★ ベーコン★	米 パン粉★ 砂糖 マヨネ ーズタイプ調味 料★ マカロニ★ 油	たまねぎ にん じん きゅうり キャベツ コー ン 人参 パセ リ粉	食塩 ケチャッ プ 中濃ソース ★ しょうゆ★ かつお・昆布だ し(粉末)	エネルギー：473kcal たんぱく質：19.1g 脂質：18.7g 炭水化物：63.7g カルシウム：181mg 食塩相当量：1.4g
29	土	牛乳	ごはん つくしのグラタン	ビスケット	乳 鶏肉 小麦	牛乳★ 鶏ひき 肉★	米 バター★ マカロニ★ 片 栗粉 ビスケット ★	南瓜 たまねぎ 人参 コーン		エネルギー：632kcal たんぱく質：17.5g 脂質：20.1g 炭水化物：101.4g カルシウム：256mg 食塩相当量：0.4g
30	日	保育園お休み								
31	月	牛乳	鶏そぼろとなすのみそあんかけ丼 ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	蒸しパン	乳 鶏肉 大豆 小 麦	牛乳★ 鶏ひき 肉★ みみそ(淡 色辛みぞ)★ ひ じき 生揚げ★	米 油 砂糖 片栗粉 ホット ケーキ粉★	なす キャベツ 切干大根 にん じん たまねぎ	かつお・昆布だ し(粉末) しょ うゆ★	エネルギー：438kcal たんぱく質：16.9g 脂質：11.7g 炭水化物：70.6g カルシウム：231mg 食塩相当量：1.6g
○ 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
								タンパク質	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