



8月の給食献立表



令和8年8月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行 事	9時45分 おやつ たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・ばら組	屋 食	15時おやつ	材 料 名				栄 養 価			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1日 (土)			五目あんかけ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 片栗粉 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 300 kcal	カルシウム 174 mg	たんぱく質 14.6 g	食物繊維 4.3 g
3日 (月)		麦茶 ハッピーターン	ごはん 鮭の南蛮漬け コーンサラダ メロン みそ汁（薄揚げ・かぼちゃ）	牛乳 おやさいパン （にんじん）	米 片栗粉 油 砂糖 ハッピーターン おやさいパン （にんじん）	牛乳 鮭 みそ 薄揚げ	キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン 赤パプリカ 黄パプリカ メロン	しょうゆ 酢 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 323 kcal	カルシウム 206 mg	たんぱく質 21.7 g	食物繊維 4.5 g
4日 (火)		麦茶 ビスコ	ごはん タンドリーチキン オクラとトマトの夏サラダ 冷凍バイン わかめスープ	牛乳 星たべよ	米 油 ビスコ 星たべよ	牛乳 鶏肉 わかめ プレーンヨーグルト	たまねぎ もやし キャベツ トマト オクラ しょうが にんにく 冷凍バイン	しょうゆ 酢 ケチャップ コンソメ 塩 カレー粉 こしょう	エネルギー 392 kcal	カルシウム 245 mg	たんぱく質 21.7 g	食物繊維 4.0 g
5日 (水)		ミニゼリー	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ パナナ もずくスープ	ヨーグルト	米 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖 ミニゼリー	豚肉 豆腐 もずく ハム ヨーグルト	たけのこ水煮 もやし たまねぎ बीマン きゅうり ねぎ にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう オイスターソース 中華スープの素	エネルギー 308 kcal	カルシウム 171 mg	たんぱく質 17.0 g	食物繊維 2.7 g
6日 (木)		パナナ	ごはん さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え ゼリー すまし汁（麩・なす・ねぎ）	牛乳 ミニメロンパン	米 砂糖 焼麩 ゼリー ミニメロンパン	牛乳 さば みそ	もやし なす キャベツ ねぎ にんじん 赤しそ しょうが パナナ	しょうゆ みりん 酒 昆布だし汁 かつお節だし汁	エネルギー 404 kcal	カルシウム 148 mg	たんぱく質 17.5 g	食物繊維 3.5 g
7日 (金)		麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 蒸し鶏のごまだれ ひじきサラダ ゼリー すこやかふりかけ（のり） みそ汁（たまねぎ・しめじ・厚揚げ）	牛乳 ビスケット	米 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 ゼリー ビスケット カルシウムせんべい	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆 ひじき すこやかふりかけ（のり）	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 386 kcal	カルシウム 282 mg	たんぱく質 19.6 g	食物繊維 3.2 g
8日 (土)			麻婆豆腐丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 油 片栗粉 砂糖 ゼリー お菓子	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤	エネルギー 321 kcal	カルシウム 242 mg	たんぱく質 14.2 g	食物繊維 1.8 g
10日 (月)		麦茶 お菓子	ハヤシライス ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも パター 生クリーム 完熟トマトのハヤシスルスウ ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム		エネルギー 347 kcal	カルシウム 129 mg	たんぱく質 13.8 g	食物繊維 7.2 g
12日 (水)		麦茶 お菓子	ウインナー丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 油 片栗粉 ゼリー お菓子	牛乳 ウインナー	たまねぎ キャベツ コーン にんじん बीマン にんにく	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 319 kcal	カルシウム 138 mg	たんぱく質 8.8 g	食物繊維 2.0 g
13日 (木)		麦茶 お菓子	肉団子のスタミナ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 油 ゼリー お菓子	牛乳 ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう	エネルギー 276 kcal	カルシウム 244 mg	たんぱく質 10.1 g	食物繊維 3.1 g
14日 (金)		麦茶 お菓子	豚みそ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 片栗粉 油 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ ねぎ にら しめじ	酒 豆板醤 中華スープの素	エネルギー 273 kcal	カルシウム 145 mg	たんぱく質 13.8 g	食物繊維 3.6 g
15日 (土)			チキンカレーライス ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも パター カレールウ甘口 ゼリー お菓子	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん		エネルギー 311 kcal	カルシウム 149 mg	たんぱく質 12.6 g	食物繊維 7.1 g
17日 (月)		ミニゼリー	ごはん 鮭のしょうゆ漬け焼き きんぴらごぼう パナナ みそ汁 （ほうれん草・しいたけ・厚揚げ）	ジョア 星たべよ	米 ごま 砂糖 ごま油 ミニゼリー 星たべよ	鮭 厚揚げ 豚肉 みそ ジョア	ごぼう ほうれんそう にんじん しらたき しいたけ パナナ	しょうゆ 酒 煮干しだし汁	エネルギー 325 kcal	カルシウム 825 mg	たんぱく質 22.8 g	食物繊維 3.0 g
18日 (火)		パナナ	ごはん なすと鶏肉の甘辛煮 オクラのおかか和え プリン みそ汁（キャベツ・しめじ・麩）	麦茶 せんべい	米 油 片栗粉 砂糖 焼麩 プリン せんべい	鶏肉 かまぼこ 赤パプリカ オクラ しめじ にんじん しょうが パナナ	なす きゅうり キャベツ 黄パプリカ オクラ しめじ にんじん しょうが パナナ	しょうゆ 酒 かつお節だし汁 煮干しだし汁	エネルギー 351 kcal	カルシウム 125 mg	たんぱく質 15.8 g	食物繊維 4.3 g
19日 (水)		麦茶 せんべい	ごはん ポークチャップ こふきいも ヨーグルト ブロッコリースープ	麦茶 源氏パイ	米 じゃがいも 砂糖 油 源氏パイ せんべい	豚肉 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん बीマン トマトビュレ しめじ にんにく	しょうゆ 酒 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう カレー粉	エネルギー 329 kcal	カルシウム 240 mg	たんぱく質 14.6 g	食物繊維 7.7 g
20日 (木)	始業式	パナナ	ごはん 照焼きチキン しらすサラダ みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） かき氷（いちご・ブルーハワイ・メロン）	牛乳 せんべい	米 油 砂糖 ごま油 せんべい	牛乳 鶏肉 みそ しらす干し	たまねぎ ごまつな かぼちゃ にんじん しょうが にんにく パナナ	しょうゆ 酒 酢 煮干しだし汁	エネルギー 311 kcal	カルシウム 279 mg	たんぱく質 19.7 g	食物繊維 3.5 g
21日 (金)		麦茶 ビスケット	ごはん 麻婆ナス チョレギサラダ 冷凍バイン 中華スープ （チンゲンサイ・コーン・ハム）	ゼリー	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ゼリー ビスケット	豚肉 ハム みそ わかめ のり	なす キャベツ もやし ねぎ 赤パプリカ チンゲンサイ きゅうり बीマン にんじん しょうが にんにく コーン 冷凍バイン	しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華スープの素 鶏がらスープの素	エネルギー 262 kcal	カルシウム 91 mg	たんぱく質 10.1 g	食物繊維 3.4 g
22日 (土)			ブルコギ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	もやし たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	しょうゆ 鶏がらスープの素	エネルギー 302 kcal	カルシウム 186 mg	たんぱく質 13.8 g	食物繊維 1.7 g
24日 (月)		麦茶 星たべよ	ごはん ザクザクチキン ツナサラダ ゼリー みそ汁（小松菜・豆腐・焼麩）	牛乳 ふわぶっち蒸しパン	米 薄力粉 油 パン粉 焼麩 砂糖 ゼリー 星たべよ ふわぶっち蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ油漬け みそ	キャベツ きゅうり ごまつな にんじん にんにく	しょうゆ 酢 酒 煮干しだし汁	エネルギー 374 kcal	カルシウム 248 mg	たんぱく質 20.2 g	食物繊維 2.0 g
25日 (火)		野菜ジュース	ビビンバ丼 フルーツポンチ コーンスープ	うずまきソフト	米 砂糖 ごま油 ごま うずまきソフト 野菜ジュース あわせるゼリー（マスカット）	豚肉 鶏糸卵	たまねぎ コーン もやし ほうれんそう ぜんまい水煮 にんじん しょうが レモン 冷凍ミックスフルーツ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 553 kcal	カルシウム 106 mg	たんぱく質 14.3 g	食物繊維 3.2 g
26日 (水)	お誕生会	りんごジュース	たべっこどうぶつパン シュウマイ ナゲット ブロッコリーサラダ プリンアラモード コーンクリームスープ	麦茶 ショコラブッセ	りんごジュース ホットケーキミックス 油 ごま 砂糖 プリン ホイップクリーム カスタードクリーム たべっこどうぶつ パター ショコラブッセ	牛乳 卵 鶏肉 シュウマイ 牛乳 ナゲット シチュールウ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ コーン みかん缶	ケチャップ しょうゆ				
27日 (木)		麦茶 せんべい	ごはん さばのカレームニエル 野菜ソテー 梨 コンソメスープ	プリン	米 油 薄力粉 プリン ホイップクリーム せんべい	さば 豚肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん スッキーニ बीマン しめじ パセリ 白桃缶 みかん缶 梨	しょうゆ コンソメ 塩 カレー粉 こしょう	エネルギー 313 kcal	カルシウム 87 mg	たんぱく質 16.2 g	食物繊維 2.3 g
28日 (金)		麦茶 アスバラガスビスケット	ごはん 焼き餃子 ホイコーロー ヨーグルト かきたまスープ	麦茶 バウムクーヘン	米 砂糖 油 アスバラガスビスケット バウムクーヘン	焼き目付き餃子 豚肉 卵 みそ ヨーグルト	コーン チンゲンサイ キャベツ ビーマン 赤パプリカ しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 422 kcal	カルシウム 182 mg	たんぱく質 16.9 g	食物繊維 2.5 g
29日 (土)			焼肉丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう	エネルギー 310 kcal	カルシウム 160 mg	たんぱく質 11.5 g	食物繊維 1.4 g
31日 (月)		パナナ	ごはん 塩からあげ わかめサラダ 梨 春雨スープ	牛乳 せんべい	米 油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ水煮 わかめ	チンゲンサイ きゅうり コーン しめじ にんにく パナナ 梨	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 346 kcal	カルシウム 221 mg	たんぱく質 18.5 g	食物繊維 2.9 g

※行事や発注材料の関係で 一部献立を変更する場合があります。
※食材や調理の状況により 砂糖・片栗粉を追加する場合があります。
※3歳以上児の栄養価を記載しています。栄養価は目安量として算出したものになります。
ごはんのつく日は、エネルギー：156kcal たんぱく質2.5g 脂質：0.3g 炭水化物37.1g カルシウム：3mg 食物繊維：0.3g 食塩相当量0gの栄養価がプラスになります。
※土曜日と10日(月)～14日(金)のお盆期間中の献立について、仕入れ業者や在庫の都合により「ゼリー」「お菓子」と表記させていただきます。
※26日(水)誕生会は特別献立のため栄養価の出力はありません。