

2026年08月

献立表

*土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 *誕生月の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れています
 *献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
03 月	ごはん、お好み焼き風卵焼き、春雨サラダ、みそ汁(なす)、オレンジ	605.0(534.7) 23.5(21.2) 15.5(12.9) 2.0(1.6)	米、○食パン(6枚切)、はるま い、油、○砂糖、砂糖、ごま油	卵、○脱脂粉乳、○牛乳、白 みそ、かにかまぼこ、ベー コン、油揚げ、○無塩バター、 すりごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、にんじん、え のきたけ、ピーマン、あおのり	酢、中濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	四角いメロンパン 、スキムミルク	
04 火	ごはん、カレー、トマトサラダ、麦茶、オレンジ	619.3(539.9) 20.4(18.5) 18.2(15.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小豆粉、○ 砂糖、なたね油、ごま油	○脱脂粉乳、豚肉小間、牛肉 (薄スライス)、○卵、○無塩バタ ー	たまねぎ、オレンジ、トマト、に んじん、きゅうり、レタス、コー ン缶	カレールウ(ごくまる甘口)、ノ ンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	パウンドケーキ、 スキムミルク	☆結衣さん
05 水	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、かぶのサラダ、オレンジ、お吸い物(豆腐)	589.3(507.4) 26.9(23.6) 15.7(13.0) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、○油 、なたね油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(小間)、木綿豆腐、 ○脱脂粉乳、○卵、かにかま ぼこ、白みそ	オレンジ、かぶ、たまねぎ、き ゅうり、トマト、にんじん、ごま つな、しいたけ、ピーマン、コ ーン缶、しょうが、にんにく	ノンオイル青じそドレッシング 、しょうゆ、和風だしの素、食 塩	ヨーグルト	ドーナツ、スキム ミルク	
06 木	ごはん、マーボー豆腐、マカロニ サラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	616.1(532.8) 24.9(22.1) 14.1(11.7) 1.9(1.6)	米、○米、マカロニ、マヨネー ズ、砂糖、なたね油、片栗粉 、焼ふ	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂 粉乳、卵、白みそ、ハム、○ご ま、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、にんじん 、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、え のきたけ、しいたけ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、和風だしの素、○食 塩、食塩	ヨーグルト	ごまおにぎり、ス キムミルク	
07 金	ごはん、チキンカツ、七色サラダ、 オレンジ、みそ汁(キャベツ)、カル ピスゼリー	499.9(448.2) 29.3(25.8) 7.5(6.5) 1.5(1.2)	米、パン粉、なたね油、小麦 粉、砂糖	鶏ひね肉、○脱脂粉乳、カル ピス、卵、白みそ、ハム、ゼラ チン、いわし(煮干粉)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ 、もやし、きゅうり、にんじん、 だいこん、コーン缶、わかめ(生)	中濃ソース、酢、しょうゆ、和 風だしの素	ヨーグルト	スキムミルク	
08 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
10 月	ごはん、じゃがいも入り卵焼き、大豆の五目煮、スティックゼリー、みそ汁(もやし)	551.8(475.2) 25.9(22.3) 12.8(10.3) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、焼ふ、砂 糖	卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、 だいず水煮、豚肉小間、白み そ、いわし(煮干粉)	もやし、だいこん、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、 和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ビスケット、スキム ミルク	
12 水	ごはん、とんちん焼き、サラスパ、 スティックゼリー、みそ汁(キャベ ツ)	556.9(496.5) 25.8(23.0) 15.3(12.7) 1.8(1.4)	米、サラダ用スナグティ、マ ヨネーズ、油	豚肉(もも)スライス、○脱脂 粉乳、卵、白みそ、かにかま ぼこ、ごま、いわし(煮干粉)	たまねぎ、キャベツ、にんじん 、もやし、ホールトマト缶詰、 にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、和風だしの 素、食塩	ヨーグルト	スナッククラッカー、 スキムミルク	
13 木	ごはん、かぼちゃのそぼろ煮、も やしサラダ、スティックゼリー、みそ 汁(豆腐)	538.8(482.0) 20.0(18.4) 12.5(10.4) 1.8(1.4)	米、砂糖、なたね油、ごま油	木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ひ き肉、白みそ、かにかまぼこ、 いわし(煮干粉)	かぼちゃ、もやし、にんじん、 きゅうり、ほうれんそう(冷凍)	しょうゆ、ノンオイル青じそドレ ッシング、みりん、和風だしの 素	ヨーグルト	クッキー、スキムミ ルク	
14 金	ごはん、鯖と厚揚げの煮物煮、コ ールスローサラダ、スティックゼ リー、みそ汁(大根)	534.1(477.3) 22.7(20.5) 15.2(12.5) 1.7(1.4)	米、マヨドレ、油、砂糖、片栗 粉、焼ふ	生揚げ、○脱脂粉乳、さば(味 増煮物)、白みそ、かにかま ぼこ、いわし(煮干粉)	だいこん、キャベツ、にんじん 、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酢、みりん、和風だ しの素、食塩	ヨーグルト	サブレ、スキムミ ルク	
15 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
17 月	ごはん、ココット煮し、小松菜の海 苔浸し、スティックゼリー、みそ汁(じゃがいも)	539.9(482.9) 23.5(21.2) 10.3(8.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 砂糖、ごま油、砂糖、なたね 油	卵(S)、○脱脂粉乳、豚ひき 肉、○ヨーグルト(無糖)、○チ ーズ、白みそ、すりごま、いわ し(煮干粉)	ごまつな、たまねぎ、にんじん 、もやし、ホールトマト缶詰、 えのきたけ、○干しぶどう、焼 きのり、わかめ(生)	めんつゆ濃縮、ケチャップ、 和風だしの素、ウスターソース 、食塩	ヨーグルト	ヨーグルトパン、 スキムミルク	☆大尚さん
18 火	ごはん、照り豆腐、おくらとトマトの サラダ、みそ汁(大根)、オレンジ	621.4(547.8) 25.3(22.6) 18.4(15.2) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、フレ ンチドレッシング(分離型)、 砂糖、なたね油、焼ふ	木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、 豚ひき肉、○無塩バター、○ 卵、白みそ、かにかまぼこ、 いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、にんじん 、たまねぎ、トマト、きゅうり、 しいたけ、オクラ、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ココアクッキー、 スキムミルク	
19 水	ごはん、ハンバーグ、ミモザサラダ、 スナグティ(ベーコン)、スティ ックゼリー、野菜スープ、オレンジ	747.7(637.1) 21.2(19.2) 31.7(25.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、スナグティ、 マヨネーズ、砂糖、パン粉、 なたね油	○ラクトアイス、牛ひき肉、卵 、おくら、ベーコン、かにかま ぼこ	オレンジ、もやし、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コーン缶、 ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、食塩	ヨーグルト	アイス	☆柚希さん お 誕生会
20 木	ごはん、鶏のから揚げ、大根サラ ダ、みそ汁(なす)、オレンジ	547.8(472.4) 28.7(25.0) 11.4(9.3) 1.9(1.6)	米、○食パン(6枚切)、片栗 粉、○砂糖、なたね油、ごま 油	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○豆 乳(無調整)、○卵、白みそ、 かにかまぼこ、○バター(有塩)、いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、だいこん、き ゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、 にんにく	ノンオイル青じそドレッシング 、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	豆乳フレンチトース ト、スキムミルク	
21 金	ごはん、鮭とじゃがいものグラタン、 キャベツと卵のサラダ、みそ汁(豆 腐)、オレンジ	607.3(536.4) 27.1(24.0) 11.8(9.9) 1.4(1.2)	米、○上新粉、じゃがいも、小 豆粉、マヨネーズ、○砂糖	木綿豆腐、さけ(生50g)、○ 脱脂粉乳、牛乳、卵、白みそ 、とろけるチーズ、バター(有 塩)、○きな粉、かにかまぼこ 、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ 、きゅうり、ごまつな、にんじん 、しめじ	和風だしの素、コンソメ、食塩 、こしょう	ヨーグルト	きな粉団子、スキ ムミルク	
22 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテト ロquette(フライ粉)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
24 月	ごはん、スナグティオムレツ、ひ じき煮、オレンジ、みそ汁(なす)	553.5(493.4) 22.6(20.5) 14.0(11.6) 1.9(1.6)	米、○食パン(6枚切)、じゃが いも、なたね油、砂糖	卵、○脱脂粉乳、だいず水煮 、ベーコン、白みそ、油揚げ、 いわし(煮干粉)	オレンジ、なす、たまねぎ、に んじん、もやし、しいたけ、ピー マン、ひじき	しょうゆ、ケチャップ、みりん、 和風だしの素	ヨーグルト	プリントースト、ス キムミルク	
25 火	ごはん、すき焼き風煮、パスタサラ ダ、みそ汁(もやし)、オレンジ	582.5(516.5) 25.2(22.5) 13.7(11.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○コーンフレ ンク、スナグティ、マヨネー ズ、砂糖、なたね油	豚肉(もも)スライス、○脱脂 粉乳、焼き豆腐、白みそ、卵 、かにかまぼこ、○無塩バタ ー、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、 ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、し めじ、キャベツ、ごぼう、きゅう り	しょうゆ、みりん、和風だしの 素、食塩	ヨーグルト	マッシュマロおこし 、スキムミルク	
26 水	ごはん、シュウマイ、かぼちゃサラ ダ、スティックゼリー、お吸い物(豆 腐)	608.3(536.9) 25.1(22.4) 13.5(11.2) 1.5(1.2)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、 マヨネーズ、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂 粉乳、○卵、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん 、きゅうり、しいたけ、えのきた け、わかめ(生)	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ホットケーキ、ス キムミルク	
27 木	ごはん、かじきのロquette、きゅうり とにんじんのサラダ、みそ汁(大根) 、オレンジ	612.9(541.0) 22.4(20.3) 13.7(11.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小豆粉、パ ン粉、なたね油、小麦粉、○ 砂糖、フレンチドレッシング(分 離型)、砂糖	かじき、○脱脂粉乳、卵、白 みそ、かにかまぼこ、○無塩 バター、油揚げ、いわし(煮干 粉)	だいこん、オレンジ、にんじん 、たまねぎ、きゅうり、トマト、コ ーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ブアマンケーキ、 スキムミルク	☆風葵さん

献立表

※土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
※誕生月の園児(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
※献立は都合により、予告なく変更する場合があります

白石保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
28 金	ごはん、鶏肉のネギ塩焼、さつまいもサラダ、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	562.6(500.7) 24.6(22.1) 14.4(11.9) 1.5(1.2)	米、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、白みそ、ハム、○ゼラチン、いわし(煮干粉)	○ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	おろしにんにく、和風だしの素、食塩、鰹がらだし	ヨーグルト	ぶどうゼリー、スキムミルク	食育 ゼリーパズル作り きりんいくま組
29 土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・雑糧(精白米)、ポテトコロッケ(フライ粉)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
31 月	ごはん、シチュー、キャベツとコーンの中巻和え、スティックゼリー、麦茶	571.0(446.9) 22.3(14.7) 11.9(9.6) 2.1(1.4)	米、じゃがいも、○食パン(6枚切)、○マーガリン、○グラニュー糖、なたね油、ごま油、砂糖	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酢	ヨーグルト	シュガートースト、スキムミルク	☆享至さん