

献立表

2026年8月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
3	月	昼食 鶏ひき肉とえのきのナゲット ブロッコリーのごま和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 308kcal タンパク: 13.9g 脂質: 7.6g カルシウム: 109mg 鉄: 1.9mg
		昼間 米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー: 140kcal タンパク: 4.1g 脂質: 2.5g カルシウム: 97mg 鉄: 0mg
4	火	昼食 マーボー豆腐 中華和え すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたちいわし(煮干し) カットわかめ	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 291kcal タンパク: 11.8g 脂質: 8.8g カルシウム: 70mg 鉄: 1.8mg
		昼間 かぼちゃドーナツ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	乳	エネルギー: 141kcal タンパク: 3.5g 脂質: 5.6g カルシウム: 77mg 鉄: 0.1mg
5	水	昼食 ボーקビーナス ブロッコリーのおかか和え ポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんじん(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 252kcal タンパク: 11.1g 脂質: 7.8g カルシウム: 58mg 鉄: 1.6mg
		昼間 みたらし芋お焼き 牛乳	普通牛乳	米粉 ごま油 てんさい含蜜糖 じゃがいも(塊根、皮つき、生)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 178kcal タンパク: 4.5g 脂質: 3.9g カルシウム: 80mg 鉄: 0.5mg
6	木	昼食 厚揚げチャンプルー さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ かたちいわし(煮干し) ヨーグルト(全脂無糖) カットわかめ	ごま油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 319kcal タンパク: 12.9g 脂質: 8.1g カルシウム: 195mg 鉄: 2.5mg
		昼間 バナナきなこのソフトクッキー	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	バナナ 大豆 ごま	エネルギー: 149kcal タンパク: 4.7g 脂質: 3.7g 食塩相当量: 0.2g
7	金	昼食 お豆腐ミートローフ 野菜ツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 252kcal タンパク: 11.1g 脂質: 7.8g カルシウム: 58mg 鉄: 1.6mg
		昼間 米粉ピザ	絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム) プロセスチーズ	米粉	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加)	乳 大豆	エネルギー: 137kcal タンパク: 4.6g 脂質: 2.6g カルシウム: 80mg 鉄: 0.5mg
			8/10～14 夏休み				
17	月	昼食 鶏のてりやき 野菜ツナサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) かたちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米)	緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 258kcal タンパク: 12.7g 脂質: 4.9g カルシウム: 101mg 鉄: 1.1mg
		昼間 豆腐きなこパン 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 絹ごし豆腐 普通牛乳	甘酒 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー: 148kcal タンパク: 5.1g 脂質: 3.6g カルシウム: 88mg
18	火	昼食 豆入りキーマカレー ツナキャベツ オニオンスープ	ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 280kcal タンパク: 12.1g 脂質: 6.3g カルシウム: 64mg 鉄: 1.7mg
		昼間 チーズ蒸しパン	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー: 146kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.1g カルシウム: 91mg 鉄: 0mg

献立表							
2026年8月			3歳未満児			保育園cotori	
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
19	水	昼食	魚の西京焼き 夏野菜の揚げ浸し 味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) カットわかめ かたくちいわし(煮干し)	甘酒 ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 大豆 エネルギー：244kcal タンパク：12.5g 脂質：3.1g カルシウム：55mg 鉄：0.9mg
		昼間	ひじき大豆おにぎり	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆 エネルギー：103kcal タンパク：2.7g 脂質：1.2g カルシウム：34mg 鉄：0.4mg
20	木	昼食	豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	ぶた大型種。ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー：349kcal タンパク：12.9g 脂質：14g カルシウム：66mg 鉄：2.2mg
		昼間	やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳 エネルギー：149kcal タンパク：5.6g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 鉄：0.3mg

献立表									
2026年8月			3歳未満児				保育園cotori		
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
21	金	昼食	肉じゃがが 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：285kcal タンパク：11g 脂質：8.1g カルシウム：116mg 鉄：2.4mg	
		昼間	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	普通牛乳	有塩バター 米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：161kcal タンパク：4.5g 脂質：5.2g カルシウム：98mg 鉄：0.3mg	
24	月	昼食	豆腐入り鶏つくね ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) カットわかめ かつお節	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) ぶなしめじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：271kcal タンパク：12.7g 脂質：7.4g カルシウム：180mg 鉄：2.7mg	
		昼間	米粉バナナパウンドケーキ 牛乳	普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 脱脂粉乳	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ミッドオレインック) 米粉	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆	エネルギー：137kcal タンパク：2.8g 脂質：4g カルシウム：52mg 鉄：0.1mg	
25	火	昼食	三色丼 ひじきの白和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(赤色辛みそ) あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) てんさい含蜜糖	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) えだまめ(冷凍) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：268kcal タンパク：12.3g 脂質：7.7g カルシウム：64mg 鉄：1.4mg	
		昼間	のり塩ポテト	あおさ(素干し)	オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生)			エネルギー：72kcal タンパク：1.5g 脂質：2.1g カルシウム：8mg 鉄：0.4mg	
26	水	昼食	夏野菜カレー ツナキャベツ ズッキーニのポタージュ	米みそ(淡色辛みそ) ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 甘酒 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油	ズッキーニ(果実、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：387kcal タンパク：12.5g 脂質：14.6g カルシウム：97mg 鉄：1.2mg	
		昼間	米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー：140kcal タンパク：4.1g 脂質：2.5g カルシウム：97mg 鉄：0mg	
27	木	昼食	ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) カットわかめ	でん粉(じゃがいもでん粉) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) トマトペースト	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：270kcal タンパク：10.3g 脂質：7.4g カルシウム：38mg 鉄：1.1mg	
		昼間	とうもろこしご飯 牛乳	普通牛乳	とうもろこし(玄穀)黄色種 水稲穀粒(精白米)		乳	エネルギー：140kcal タンパク：3.9g 脂質：2.9g カルシウム：67mg 鉄：0.4mg	
28	金	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット キャベツの胡麻和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：332kcal タンパク：13.6g 脂質：9.8g カルシウム：168mg 鉄：2.3mg	
		昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイリノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：144kcal タンパク：4.2g 脂質：5g カルシウム：96mg 鉄：0.3mg	
31	月	昼食	鶏そぼろ丼 蒸し野菜のごま和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：306kcal タンパク：13.8g 脂質：7.6g カルシウム：100mg 鉄：1.7mg	
		昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg	
給食MEMO									
厳しい暑さが続いていますね。胃腸も疲れやすい夏場は、出汁の効いた汁物、ポタージュスープがおすすめです。 室内でも体を動かす遊びをたくさんしているcotoriの子どもたち。給食では味噌汁やスープが大人気！ 「何が入っているのかな？」と言い当てながら、みんな両手で上手にお碗を持って汁をすすっています。 ※献立内容は、食材の仕入れ状況などによって、変更になる場合があります。						目標値		月平均値	
						エネルギー	475kcal	446kcal	
						タンパク	18.0g	17.0g	
						脂質	13.9g	12.3g	
						カルシウム	225mg	209mg	
						鉄	2.2mg	2.2mg	

献立表						
2026年8月		3歳未満児			保育園cotori	
日	曜	献立	3色分類			アレルギー
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	