

献立表

2026/09月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	牛乳	ロールパン,チキンスープ,スクランブルエッグ,ブロッコリー塩ごまサラダ,バナナ	中華風ごはん
02	水	野菜スティック	発芽玄米ごはん,わかめスープ,麻婆なす,かに風味サラダ,パイナップル	納豆トースト,牛乳
03	木	ヨーグルト	たらこスパゲティ,ふつくら肉団子,かぼちゃサラダ,梨,牛乳	梅しらすごはん
04	金	さつまいも	【ご当地:岡山】ばらちらし寿司,ばち汁,ししゃもフライ,ほうれん草ときのこ炒め,オレンジ	バナナホットケーキ,牛乳
05	土	煮豆	ほうれん草うどん,鶏の塩麹焼き,じゃがいもの甘煮,バナナ,豆乳	コーン蒸しパン
06	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,赤魚の煮付け,ひじきと人参の煮物,オレンジ	ビスケット,牛乳
07	月	チーズ	ごはん,厚揚げのみそ汁,豚肉のしょうが焼き,切干大根の甘酢和え,グレープフルーツ	パンプディング,牛乳
08	火	いちご豆乳	コッペパン,コンソメスープ,鶏肉のトマトクリーム煮,コーンサラダ,バナナ	ツナおにぎり
09	水	きなこ豆	麦ごはん,卵スープ,ジャージャン豆腐,えびしゅうまい,誕生会ケーキ	ケーキサレ,牛乳
10	木	ヨーグルト	塩野菜焼きそば,ほうれん草オムレツ,大学芋,パイナップル,牛乳	コーンピラフ
11	金	バナナ	ビーフカレー,鶏のから揚げ,ポテトサラダ,オレンジ,牛乳	梨ごろごろゼリー
12	土	豆乳	ゆかりごはん,玉ねぎとさつま芋のみそ汁,赤魚の粕焼き,青菜のおかかあえ,バナナ	マカロニきな粉
13	日	牛乳	ナポリタン,コーンスープ,さつま芋の甘煮,キウイフルーツ	いちごヨーグルト
14	月	かぼちゃペースト	ごはん,なめこのみそ汁,肉じゃが,さんまのおかか煮,グレープフルーツ	ホットドッグ,牛乳
15	火	牛乳	ロールパン,野菜スープ,ローストチキン,ミモザサラダ,バナナ	桜海老の炊き込みごはん
16	水	ふかし芋	麦ごはん,大根のみそ汁,白身魚のねぎソース,小松菜のおかか和え,パイナップル	レーズンクッキー,牛乳
17	木	ヨーグルト	煮干しラーメン,バリバリ春巻き,チョレギサラダ,梨,牛乳	あおさおにぎり
18	金	バナナ	納豆そぼろごはん,ほうれん草のみそ汁,五目卵焼き,キャベツと竹輪和え,オレンジ	揚げパン,牛乳
19	土	ふかし芋	ハヤシライス,ハムステーキ,ブロッコリーのソテー,バナナ,豆乳	かぼちゃ蒸しパン
20	日	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,さばの塩こうじ焼き,かぼちゃのそぼろあん,オレンジ	ビスケット,牛乳
21	月	牛乳	ソース焼きそば,わかめスープ,たけのこの土佐煮,キウイフルーツ	ブルーベリーヨーグルト
22	火	牛乳	ふりかけごはん,みそ汁,肉団子,ひじきと人参の煮物,オレンジ	せんべい
23	水	小魚せんべい	カレーライス,中華風ポテト,キウイフルーツ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
24	木	煮豆	きのこたっぷりうどん,チーズはんぺんフライ,ごぼうサラダ,グレープフルーツ,牛乳	ハリハリわかめごはん
25	金	バナナ	栗ごはん,けんちん汁,うさぎハンバーグ,ほうれん草とコーンと和え,十五夜デザート	さつま芋のようかん,牛乳
26	土	豆乳	ごはん,中華スープ,焼き餃子,小松菜のツナ和え,バナナ	オレンジのスコーン
27	日	牛乳	ごはん,みそ汁,ぶりの照り焼き,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	せんべい
28	月	かぼちゃペースト	ごはん,小松菜とわかめのみそ汁,牛肉のすき焼き煮,厚焼玉子,グレープフルーツ	ひじき入りピザトースト,牛乳
29	火	牛乳	コッペパン,ミネストローネ,白身魚フライ,さつまいものチーズサラダ,オレンジ	そぼろごはん
30	水	野菜スティック	麦ごはん,おくらと豆腐のスープ,油淋鶏,シルバーサラダ,パイナップル	にんじんケーキ,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	484	19.1	14.6	210	2.6	187	0.27	0.33	31	4.3	1.3
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	105	103	101	99	124	99	108	94	111	108	93

献立表

2026年09月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
01(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ロールパン チキンスープ スクランブルエッグ ブロッコリー塩ごまサラダ バナナ	パン粥 チキンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーのごまサラダ	パン粥 チキンスープ ブロッコリーサラダ	パン粥 野菜スープ しらすとブロッコリー煮ペースト
	午後おやつ	中華風ごはん	中華風粥		
02(水)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	発芽玄米ごはん わかめスープ 麻婆なす かに風味サラダ パイナップル	5倍粥/軟飯 わかめスープ 豚肉と野菜煮 豆腐サラダ	7倍粥 わかめスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 玉ねぎスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	納豆トースト 豆乳	納豆パン煮		
03(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	野菜うどん ふっくら肉団子 かぼちゃサラダ 梨煮 豆乳	野菜うどん たら煮 かぼちゃサラダ	野菜うどん たら煮 かぼちゃサラダ	野菜うどんペースト たら煮ペースト かぼちゃサラダペースト
	午後おやつ	梅しらすごはん	しらす粥		
04(金)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	【ご当地:岡山】ばらちらし寿司 ばち汁 白身魚煮 ほうれん草ときのご炒め オレンジ	5倍粥/軟飯 ばち汁 白身魚煮 ほうれん草ときのご煮	7倍粥 大根スープ 白身魚とほうれん草煮	10倍粥 大根スープ 白身魚とほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	バナナホットケーキ 豆乳	バナナホットケーキ煮		
05(土)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	ほうれん草うどん 鶏の塩麹焼き じゃがいもの甘煮 バナナ 豆乳	ほうれん草うどん 鶏の塩麹煮 じゃがいもの甘煮	ほうれん草うどん 豆腐煮 じゃがいも煮	ほうれん草うどんペースト 豆腐煮ペースト じゃがいも煮ペースト
	午後おやつ	コーン蒸しパン	コーン蒸しパン煮		
06(日)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け ひじきと人参の煮物 オレンジ			
	午後おやつ	ビスケット 豆乳			
07(月)	午前おやつ	チーズ	グレープフルーツ		
	昼食	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根の甘酢和え グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 豆腐のみそ汁 豚肉と玉ねぎ煮 切干大根のサラダ	7倍粥 豆腐のスープ キャベツとにんじん煮	10倍粥 豆腐のスープ キャベツとにんじん煮ペースト
	午後おやつ	パンプティング 豆乳	パンプティング		
08(火)	午前おやつ	いちご豆乳	バナナ		
	昼食	コッペパン コンソメスープ 鶏肉のトマトクリーム煮 コーンサラダ バナナ	パン粥 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	パン粥 野菜スープ 鶏肉のトマト煮	パン粥 野菜スープ たらのトマト煮ペースト
	午後おやつ	ツナおにぎり	ツナ粥		
09(水)	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
	昼食	麦ごはん 卵スープ ジャージャン豆腐 えびしゅうまい 誕生会ケーキ	5倍粥/軟飯 卵スープ 豆腐と野菜煮 誕生会ケーキ煮	7倍粥 白菜のスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 白菜のスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	ケーキサレ 豆乳	ケーキサレ煮		
10(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	塩野菜焼きそば ほうれん草オムレツ 大学芋(焼き) パイナップル 豆乳	野菜うどん 白身魚煮 さつま芋煮	野菜うどん 白身魚煮 さつま芋煮	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト さつま芋煮ペースト
	午後おやつ	コーンピラフ	コーン粥		
11(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	ビーフカレー 鶏肉の生姜煮 ポテトサラダ オレンジ 豆乳	5倍粥/軟飯 牛肉スープ 鶏肉の生姜煮 ポテトサラダ	7倍粥 じゃが芋のスープ 鶏肉とにんじん煮	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	梨ごろごろゼリー	ゼリー		

献立表

2026年09月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
12(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ゆかりごはん 玉ねぎとさつま芋のみそ汁 赤魚の粕焼き 青菜のおかかあえ バナナ	5倍粥 玉ねぎとさつま芋のみそ汁 たら煮 青菜のおかかあえ	7倍粥 さつま芋のスープ たらと青菜煮	10倍粥 さつま芋のスープ たらと青菜煮ペースト
	午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニきな粉煮		
13(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ナポリタン コーンスープ さつま芋の甘煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	いちごヨーグルト			
14(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが さんまのおかか煮 グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 なめこのみそ汁 肉じゃが 豆腐煮	7倍粥 小松菜とじゃが芋のスープ 豆腐煮	10倍粥 小松菜とじゃが芋のスープ 豆腐煮ペースト
	午後おやつ	ホットドッグ 豆乳	ミルクパン粥		
15(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ロールパン 野菜スープ ローストチキン ミモザサラダ バナナ	パン粥 野菜スープ チキン煮 卵サラダ	パン粥 かぼちゃスープ チキンと野菜煮	パン粥 かぼちゃスープ しらすと野菜煮ペースト
	午後おやつ	桜海老の炊き込みごはん	青菜粥		
16(水)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	麦ごはん 大根のみそ汁 白身魚のねぎソース 小松菜のおかか和え パイナップル	5倍粥/軟飯 大根のみそ汁 白身魚のねぎソース煮 小松菜のおかか和え	7倍粥 大根のスープ 白身魚と小松菜煮	10倍粥 大根のスープ 白身魚と小松菜煮ペースト
	午後おやつ	レーズンクッキー 豆乳	レーズンクッキー煮		
17(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	煮干しラーメン たら煮 チョレギサラダ 梨煮 豆乳	野菜うどん たら煮 豆腐サラダ	野菜うどん たら煮 豆腐とキャベツ煮	野菜うどんペースト たら煮ペースト 豆腐とキャベツ煮ペースト
	午後おやつ	あおさおにぎり	あおさ粥		
18(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	納豆そぼろごはん ほうれん草のみそ汁 五目卵焼き キャベツと竹輪和え オレンジ	5倍粥/軟飯 ほうれん草のみそ汁 納豆そぼろ キャベツとにんじん煮	7倍粥 ほうれん草のスープ 納豆と野菜煮	10倍粥 ほうれん草のスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	きな粉パン 豆乳	きな粉パン粥		
19(土)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	ハヤシライス ハムステーキ ブロッコリーのソテー バナナ 豆乳	5倍粥 牛肉スープ 白身魚のコンソメ煮 ブロッコリーとにんじん煮	7倍粥 玉ねぎスープ 白身魚と野菜煮	10倍粥 玉ねぎスープ 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃ蒸しパン煮		
20(日)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	ごはん みそ汁 さばの塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろあん オレンジ			
	午後おやつ	ビスケット 豆乳			
21(月)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ソース焼きそば わかめスープ たけのこの土佐煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト			
22(火)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 肉団子 ひじきと人参の煮物 オレンジ			
	午後おやつ	せんべい			

献立表

2026年09月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
23(水)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	カレーライス 中華風ポテト キウイフルーツ 豆乳			
	午後おやつ	ジャムサンドクラッカー			
24(木)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	きのこたっぷりうどん たら煮 ごぼうサラダ グレープフルーツ 豆乳	きのこうどん たら煮 にんじんサラダ	野菜うどん たら煮 にんじん煮	野菜うどんペースト たら煮ペースト にんじん煮ペースト
	午後おやつ	ハリハリわかめごはん	わかめ粥		
25(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	ごはん けんちん汁 うさぎハンバーグ ほうれん草とコーンと和え 十五夜デザート	5倍粥/軟飯 けんちん汁 白身魚煮 ほうれん草とコーンと和え	7倍粥 根菜汁 白身魚と青菜煮	10倍粥 根菜汁 白身魚と青菜煮ペースト
	午後おやつ	さつま芋のようかん 豆乳	さつま芋煮		
26(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ごはん 中華スープ 焼き餃子 小松菜のツナ和え バナナ	5倍粥 中華スープ 豆腐煮 小松菜のツナ和え	7倍粥 豆腐のスープ 小松菜とにんじん煮	10倍粥 豆腐のスープ 小松菜とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	オレンジのスコーン	オレンジのスコーン煮		
27(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 切干し大根の旨煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	せんべい			
28(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん 小松菜とわかめのみそ汁 牛肉のすき焼き煮 厚焼玉子 グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 小松菜とわかめのみそ汁 牛肉のすき焼き煮 豆腐とほうれん草煮	7倍粥 白菜のスープ 豆腐とほうれん草煮	10倍粥 白菜のスープ 豆腐とほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	ひじき入りピザトースト 豆乳	ひじき入りピザパン煮		
29(火)	午前おやつ	豆乳	オレンジ		
	昼食	コッペパン ミネストローネ たらこのコンソメ煮 さつまいものチーズサラダ オレンジ	パン粥 ミネストローネ たらこのコンソメ煮 さつまいものサラダ	パン粥 野菜スープ たらとさつま芋煮	パン粥 野菜スープ たらとさつま芋煮ペースト
	午後おやつ	そばろごはん	そばろ粥		
30(水)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	麦ごはん おくらと豆腐のスープ 油淋鶏 シルバーサラダ パイナップル	5倍粥 おくらと豆腐のスープ 鶏肉のしょうが煮 はるさめサラダ	7倍粥 豆腐のスープ にんじん煮	10倍粥 豆腐のスープ にんじん煮ペースト
	午後おやつ	にんじんケーキ 豆乳	にんじんケーキ煮		

献立表

2026/08月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	豆乳	ゆかりごはん,玉ねぎとさつま芋のみそ汁,赤魚の粕焼き,青菜のおかかあえ,バナナ	あずき蒸しパン
02	日	牛乳	ソース焼きそば,わかめスープ,たけのこの土佐煮,キウイフルーツ	いちごヨーグルト
03	月	ふかし芋	ごはん,青菜と豆腐のすまし汁,さばのごま味噌焼き,切干し大根のサラダ,グレープフルーツ	かぼちゃスコーン,牛乳
04	火	牛乳	ロールパン,カレースープ,スペイン風オムレツ,ブロッコリーとツナのサラダ,バナナ	大豆ごはん
05	水	野菜スティック	麦ごはん,野菜スープ,オレンジチキン,いんげんの豆サラダ,パイナップル	じゃこトースト,牛乳
06	木	ヨーグルト	サラダうどん,ちくわの磯辺焼き,かぼちゃの大学芋風,すいか,牛乳	ひじきごはん
07	金	バナナ	枝豆とじゃこのごはん,あさりのみそ汁,豆腐のおろし煮,茄子とピーマンのごま炒め,オレンジ	ベイクドチーズケーキ,牛乳
08	土	豆乳	ごはん,さつまいものみそ汁,豚肉のスタミナ焼き,ほうれん草とコーンとえ,バナナ	マカロニきな粉
09	日	牛乳	ごはん,みそ汁,ぶりの照り焼き,切干し大根の旨煮,オレンジ	せんべい
10	月	かぼちゃペースト	ごはん,小松菜と油揚げのみそ汁,牛肉じゃが(カレー味),かに風味サラダ,グレープフルーツ	焼きうどん,牛乳
11	火	小魚せんべい	カレーライス,中華風ポテト,キウイフルーツ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
12	水	チーズ	麦ごはん,切干大根のみそ汁,鮭の塩こうじ焼き,かぼちゃのひき肉あんかけ,オレンジ	りんごケーキ,牛乳
13	木	ヨーグルト	和風スパゲッティ,ハンバーグ,チーズサラダ,バナナ,牛乳	きな粉おはぎ
14	金	さつまいも	ふりかけごはん,豆腐のみそ汁,いわしの梅煮,いんげんと鶏肉あえ,グレープフルーツ	お麴ラスク,牛乳
15	土	煮豆	わかめうどん,豆腐しゅうまい,おくら和え,オレンジ,豆乳	かぼちゃ蒸しパン
16	日	牛乳	ごはん,みそ汁,焼き餃子,ひじきと人参の煮物,キウイフルーツ	ビスケット
17	月	小魚(0歳児チーズ)	ごはん,白菜スープ,豚肉のチャプチェ,ふんわりオムレツ,オレンジ	じゃがいもおやき,牛乳
18	火	いちご豆乳	★もっちりパン☆揚げパン,ミネストローネ,チキンのチーズ焼き,ブロッコリー塩ごまサラダ,バナナ	ごぼうおにぎり
19	水	きなこ豆	麦ごはん,もずくスープ,ゴーヤチャンプル,中華風じゃが芋煮,パイナップル	ココアブラウニー,牛乳
20	木	ヨーグルト	冷やし中華,野菜いろいろ肉団子,磯の香ポテト,グレープフルーツ,牛乳	納豆ごはんのお好み焼き
21	金	バナナ	【ご当地:広島】菜めし,ほうれん草のみそ汁,ワニのから揚げ,コールスローサラダ,梨	ツナサンド,牛乳
22	土	さつまいも	トマトスパゲッティ,豆腐ハンバーグ,ブロッコリーとコーンサラダ,バナナ,豆乳	いちごのスコーン
23	日	牛乳	焼きうどん,わかめスープ,さつま芋の甘煮,キウイフルーツ	せんべい
24	月	かぼちゃペースト	ごはん,厚揚げのみそ汁,茄子のなべしぎ,小松菜のおかか和え,オレンジ	チーズパン,牛乳
25	火	牛乳	コッペパン,野菜の豆乳スープ,チキンの香草焼き,シーザーサラダ,バナナ	炊き込みごはん
26	水	ふかし芋	発芽玄米ごはん,きのこのスープ,麻婆豆腐,三色ごま和え,梨	クリームどら焼き,牛乳
27	木	ヨーグルト	冷やしたぬきうどん,玉子と豆腐のしんじょ,じゃが芋の五目きんぴら,オレンジ,牛乳	にんじんチャーハン
28	金	野菜スティック	豆ごはん,ビーフシチュー,チキンリング,グリーンサラダ,誕生会ケーキ	マシュマロおこし,牛乳
29	土	豆乳	ふりかけごはん,豆腐のみそ汁,さばの塩焼き,ほうれん草和え,バナナ	コーン蒸しパン
30	日	牛乳	ごはん,みそ汁,いわしハンバーグ,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	ブルーベリーヨーグルト
31	月	煮豆	ごはん,わかめスープ,さけのちゃんちゃん焼き,肉焼売,グレープフルーツ	バナナマフィン,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	459	18.5	13.6	206	2.5	188	0.28	0.33	30	4.5	1.3
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	99	100	94	97	119	100	112	94	107	113	93

献立表

2026年08月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
01(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ゆかりごはん 玉ねぎとさつまいものみそ汁 赤魚の粕焼き 青菜のおかかあえ バナナ	5倍粥 玉ねぎとさつまいものみそ汁 白身魚煮 青菜のおかかあえ	7倍粥 玉ねぎとさつまいものスープ 白身魚と青菜煮	10倍粥 玉ねぎとさつまいものスープ 白身魚と青菜煮ペースト
	午後おやつ	あずき蒸しパン	あずき蒸しパン煮		
02(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ソース焼きそば わかめスープ たけのこの土佐煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	いちごヨーグルト			
03(月)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	ごはん 青菜と豆腐のすまし汁 さばのごま味噌焼き 切干し大根のサラダ グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 青菜のすまし汁 豆腐煮 切干し大根のサラダ	7倍粥 青菜のスープ 豆腐とにんじん煮	10倍粥 青菜のスープ 豆腐とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	かぼちゃスコーン 豆乳	かぼちゃスコーン煮		
04(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ロールパン カレースープ スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	パン粥 かぶのスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	パン粥 かぶのスープ ブロッコリーとツナサラダ	パン粥 かぶのスープ ブロッコリーとしらす煮ペースト
	午後おやつ	大豆ごはん	大豆粥		
05(水)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	麦ごはん 野菜スープ オレンジチキン(焼) いんげんの豆サラダ パイナップル	5倍粥/軟飯 野菜スープ チキンとキャベツ煮 いんげんサラダ	7倍粥 野菜スープ たらと玉ねぎ煮	10倍粥 野菜スープ たらと玉ねぎ煮ペースト
	午後おやつ	じゃこトースト 豆乳	じゃこパン粥		
06(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	サラダうどん ちくわの磯辺焼き かぼちゃ煮 すいか 豆乳	サラダうどん 白身魚煮 かぼちゃ煮	野菜うどん 白身魚煮 かぼちゃ煮	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト かぼちゃ煮ペースト
	午後おやつ	ひじきごはん	ひじき粥		
07(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	枝豆とじゃこのごはん あさりのみそ汁 豆腐のおろし煮 茄子とピーマンのごま炒め オレンジ	5倍粥/軟飯 チンゲン菜のみそ汁 豆腐のおろし煮 ピーマンと豚肉煮	7倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐のおろし煮	10倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐のおろし煮ペースト
	午後おやつ	ベイクドチーズケーキ 豆乳	ミルクパン粥		
08(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ごはん さつまいものみそ汁 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草とコーンとえ バナナ	5倍粥 さつまいものみそ汁 豚肉と玉ねぎ煮 ほうれん草とコーンとえ	7倍粥 さつまいものスープ しらすとほうれん草とえ	10倍粥 さつまいものスープ しらすとほうれん草とえペースト
	午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニきな粉煮		
09(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 切干し大根の旨煮 オレンジ			
	午後おやつ	せんべい			
10(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 牛肉じゃが(カレー味) かに風味サラダ グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 小松菜のみそ汁 牛肉じゃが キャベツサラダ	7倍粥 豆腐と小松菜のスープ じゃが芋煮	10倍粥 豆腐と小松菜のスープ じゃが芋煮ペースト
	午後おやつ	焼きうどん 豆乳	野菜うどん		
11(火)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	カレーライス 中華風ポテト キウイフルーツ 豆乳			
	午後おやつ	ジャムサンドクッキー			

献立表

2026年08月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
12(水)	午前おやつ	チーズ	オレンジ		
	昼食	麦ごはん 切干大根のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃのひき肉あんかけ オレンジ	5倍粥/軟飯 切干大根のみそ汁 鮭の塩こうじ煮 かぼちゃのひき肉あんかけ	7倍粥 たらとにんじんのスープ かぼちゃ煮	10倍粥 たらとにんじんのスープ かぼちゃ煮ペースト
13(木)	午後おやつ	りんごケーキ 豆乳	りんごケーキ煮		
	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
14(金)	昼食	和風スパゲッティ ハンバーグ チーズサラダ バナナ 豆乳	野菜うどん 白身魚煮 チーズサラダ	野菜うどん 白身魚煮 キャベツとブロッコリー煮	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト キャベツとブロッコリー煮ペースト
	午後おやつ	きな粉おはぎ	きな粉粥		
15(土)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	ふりかけごはん 豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 いんげんと鶏肉あえ グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 青菜のみそ汁 豆腐煮 いんげんと鶏肉煮	7倍粥 青菜のスープ 豆腐煮	10倍粥 青菜のスープ 豆腐煮ペースト
16(日)	午後おやつ	お麩ラスク 豆乳	お麩ラスク煮		
	午前おやつ	煮豆	煮豆		
17(月)	昼食	わかめうどん 豆腐しゅうまい おくら和え オレンジ 豆乳	わかめうどん 白身魚煮 おくら和え	わかめうどん 白身魚煮 にんじん煮	ほうれん草うどんペースト 白身魚煮ペースト にんじん煮ペースト
	午後おやつ	かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃ蒸しパン煮		
18(火)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 焼き餃子 ひじきと人参の煮物 キウイフルーツ			
19(水)	午後おやつ	ビスケット			
	午前おやつ	チーズ	オレンジ		
20(木)	昼食	ごはん 白菜スープ 豚肉のチャプチェ ふんわりオムレツ オレンジ	5倍粥/軟飯 白菜スープ 豚肉のチャプチェ たら煮	7倍粥 白菜スープ たら煮	10倍粥 白菜スープ たら煮ペースト
	午後おやつ	じゃがいもおやき 豆乳	じゃがいも煮		
21(金)	午前おやつ	いちご豆乳	バナナ		
	昼食	もっちりパン ミネストローネ チキンのチーズ焼き ブロッコリー塩ごまサラダ バナナ	パン粥 トマトスープ チキンのチーズ煮 ブロッコリー塩ごまサラダ	パン粥 トマトスープ ブロッコリーとコーン煮	パン粥 トマトスープ しらすとブロッコリー煮ペースト
22(土)	午後おやつ	ごぼうおにぎり	にんじん粥		
	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
23(日)	昼食	麦ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプル 中華風じゃが芋煮 パイナップル	5倍粥/軟飯 もずくスープ 豆腐と卵煮 中華風じゃが芋煮	7倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	ココアブラウニー 豆乳	ホットケーキ煮		
24(月)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	冷やし中華 野菜いろいろ肉団子 磯の香ポテト グレープフルーツ 豆乳	野菜うどん 白身魚煮 磯の香ポテト	野菜うどん 白身魚煮 じゃが芋煮	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト じゃが芋煮ペースト
25(火)	午後おやつ	納豆ごはんのお好み焼き	納豆とキャベツ粥		
	午前おやつ	バナナ	バナナ		
26(水)	昼食	【ご当地:広島】菜めし ほうれん草のみそ汁 ワニのしょうが焼き コールスローサラダ 梨煮	5倍粥/軟飯 ほうれん草のみそ汁 たら煮 野菜サラダ	7倍粥 ほうれん草のスープ たらと野菜煮	10倍粥 ほうれん草のスープ たらと野菜煮ペースト
	午後おやつ	ツナサンド 豆乳	ツナパン粥		
27(木)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	トマトスパゲッティ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとコーンサラダ バナナ 豆乳	野菜うどん 豆腐煮 ブロッコリーとコーンサラダ	野菜うどん 豆腐煮 ブロッコリーとコーン煮	野菜うどんペースト 豆腐煮ペースト ブロッコリーとコーン煮ペースト
28(金)	午後おやつ	いちごのスコーン	いちごのスコーン煮		

献立表

2026年08月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
23(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	焼きうどん わかめスープ さつま芋の甘煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	せんべい			
24(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん 厚揚げのみそ汁 茄子のなべしぎ 小松菜のおかか和え オレンジ	5倍粥/軟飯 豆腐のみそ汁 茄子のなべしぎ 小松菜のおかか和え	7倍粥 豆腐のスープ 小松菜とにんじん煮	10倍粥 豆腐のスープ 小松菜とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	チーズパン 豆乳	コーンパン粥		
25(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	コッペパン 野菜の豆乳スープ チキンの香草焼き シーザーサラダ バナナ	パン粥 野菜の豆乳スープ チキンのコンソメ煮 卵サラダ	パン粥 かぼちゃスープ チキンと野菜煮	パン粥 かぼちゃスープ しらすと野菜煮ペースト
	午後おやつ	炊き込みごはん	鶏とにんじん粥		
26(水)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	発芽玄米ごはん きのこのスープ 麻婆豆腐 三色ごま和え 梨煮	5倍粥/軟飯 きのこのスープ 豆腐とひき肉煮 三色ごま和え	7倍粥 玉ねぎスープ 豆腐とほうれん草煮	10倍粥 玉ねぎスープ 豆腐とほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	どら焼き 豆乳	どら焼き煮		
27(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	冷やしうどん 玉子と豆腐のしんじょ じゃが芋の五目きんぴら オレンジ 豆乳	わかめうどん 白身魚煮 豚肉とじゃが芋煮	わかめうどん 白身魚煮 じゃが芋とにんじん煮	ほうれん草うどんペースト 白身魚煮ペースト じゃが芋とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	にんじんチャーハン	にんじんとコーン粥		
28(金)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	豆ごはん ビーフンチュー たらコンソメ煮 グリーンサラダ 誕生会ケーキ	5倍粥/軟飯 ビーフスープ たらと野菜煮 誕生会ケーキ煮	7倍粥 じゃが芋スープ たらと野菜煮	10倍粥 じゃが芋スープ たらと野菜煮ペースト
	午後おやつ	マシュマロおこし 豆乳	マシュマロおこし煮		
29(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ふりかけごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き ほうれん草和え バナナ	5倍粥 白菜のみそ汁 豆腐煮 ほうれん草和え	7倍粥 白菜スープ 豆腐とほうれん草煮	10倍粥 白菜スープ 豆腐とほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	コーン蒸しパン	コーン蒸しパン煮		
30(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 いわしハンバーグ 切干し大根の旨煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト			
31(月)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	ごはん わかめスープ さけのちゃんちゃん焼き 肉焼売 グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 わかめスープ さけと野菜煮 豆腐煮	7倍粥 わかめスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 玉ねぎスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	バナナマフィン 豆乳	バナナマフィン煮		