

2026年 8月



maghouse lunch menu



日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
3（月）	ご飯 鰹の冷や汁 色野菜のかき揚げ	米 油 いりごま 小麦粉	鰹 木綿豆腐	きゅうり、オクラ、大葉、昆布、かつおだし みそ、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、コーン	マCHEDニアとビスケット	495 kcal
					すいか、バナナ、りんご、レモン汁	19.2 g
					ビスケット	16.0 g
4（火）	蒸し鶏ときゅうりの冷やしうどん 冬瓜と油揚げの煮物 トマトのおかか和え	うどん すりごま	鶏むね肉 油揚げ かつお節	きゅうり、ねぎ、昆布、かつおだし 冬瓜、しいたけ、トマト	炒り卵ご飯	481 kcal
					米、卵、油	22.8 g
						12.2 g
5（水）	ご飯 鶏肉のレモン焼き グリル野菜 ビシソワーズ	米 小麦粉 油、オリーブ油 じゃがいも	鶏もも肉（または手羽元） 牛乳	レモン汁、にんじん、ズッキーニ ぶなしめじ、玉ねぎ、コンソメ ドライパセリ	豆乳くずもち	493 kcal
					豆乳、片栗粉、きな粉	22.6 g
						16.1 g
6（木）	トースト 夏野菜のクリームシチュー キャロットラペ	食パン 油、バター 小麦粉 オリーブ油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ にんじん、レーズン、コンソメ	とうもろこしご飯	502 kcal
					米、とうもろこし	19.2 g
						17.5 g
7（金）	ご飯 筑前煮 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 油 さといも	鶏もも肉 高野豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ 玉ねぎ、わかめ、昆布、かつおだし、みそ	米粉と豆腐のブラウニー	503 kcal
					米粉、片栗粉、ベーキングパウダー	21.4 g
					油、ココアパウダー、木綿豆腐 粉糖	18.7 g
10（月）	ご飯 魚のチーズ焼き 春雨サラダ わかめスープ	米 小麦粉 油、いりごま 春雨	めかじき チーズ 木綿豆腐	ケチャップ、ドライパセリ きゅうり、にんじん、わかめ ねぎ、鶏がらだし	さつまいものきな粉スティック	493 kcal
					さつまいも、油、きな粉	21.6 g
						16.6 g
11（火）	山の日					
12（水）	トマトとツナの冷製パスタ じゃがいもとウインナーのこんがり炒め ズッキーニのポタージュ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも バター、油	ツナ（水煮） ウインナー 牛乳	トマト、玉ねぎ、ドライパセリ ピーマン、ズッキーニ、コンソメ	焼きおにぎり	522 kcal
					米、ごま油	20.6 g
						17.0 g
13（木）	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 擬製豆腐 キャベツの浅漬け なすとさつまいものみそ汁	米 油 さつまいも	鶏もも肉 木綿豆腐 卵	ごぼう、昆布、かつおだし ひじき、さやいんげん、にんじん キャベツ、なす、みそ	バターサブレ	515 kcal
					小麦粉、バター、牛乳	18.0 g
						18.5 g
14（金）	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 三色野菜のごま和え なめこと豆腐の和風スープ	米 マヨネーズ（ハーフ） 油 すりごま	鮭 絹ごし豆腐	みそ、ごぼう ほうれん草、にんじん、ねぎ なめこ、昆布、かつおだし	黒糖蒸しパン	500 kcal
					ホットケーキミックス、黒砂糖	21.3 g
					牛乳、油	19.3 g

日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質
17（月）	ご飯 魚のごまみりん漬け焼き 切干大根とひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	米 いりごま、黒ごま マヨネーズ（ハーフ） じゃがいも	鮭	切干大根、にんじん、コーン、ひじき 玉ねぎ、わかめ、煮干しだし、みそ	メロンパン風スコーン	502	kcal
					ホットケーキミックス、バター、豆乳	19.8	g
					グラニュー糖	18.4	g
18（火）	カラフルドライカレー ピクルス	米 油 米粉	豚ひき肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン パプリカ、コーン、カレー粉、ケチャップ 中濃ソース、コンソメ きゅうり、にんじん	ベイクドチーズケーキ	503	kcal
					クリームチーズ、生クリーム	16.8	g
					小麦粉、レモン汁、ビスケット、牛乳	23.3	g
19（水）	肉うどん 小松菜とにんじんのごまみそ和え フルーツ	うどん 油 すりごま	豚肉	玉ねぎ、えのきたけ、ごぼう、小ねぎ 昆布、かつおだし 小松菜、にんじん、みそ、オレンジ	おかかご飯	512	kcal
					米、かつお節、いりごま	19.5	g
						15	g
20（木）	ごま塩おにぎり 【お弁当ランチ】 BBQチキン&野菜 トマトときゅうりのマリネ	米 いりごま、油 いちごジャム さつまいも	鶏もも肉（または手羽元） ヨーグルト	にんにく、しょうが、ケチャップ さやいんげん、玉ねぎ、にんじん きゅうり、トマト	フルーツとおせんべい	510	kcal
					バナナ、せんべい	19.6	g
						11.5	g
21（金）	わかめご飯 【夏祭りメニュー】 お魚ハンバーグ〜ごま味噌ソースがけ〜 しらすいりサラダ くらげスープ	米 いりごま、油	さば缶（水煮） 卵	わかめ、長ねぎ、大葉、しょうが にんじん、きゅうり きくらげ	おさかなクッキー	501	kcal
					小麦粉、バター、牛乳、レーズン	20.4	g
						18.8	g
24（月）	ご飯 白身魚の西京焼き風 小松菜のお浸し にんじんと大根のすまし汁	米 油	白身魚 ヨーグルト 油揚げ	みそ。小松菜、にんじん、大根 わかめ、昆布、かつおだし	レモンケーキ	507	kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー、バター	20.6	g
					卵、牛乳、レモン汁	19.2	g
25（火）	なすの揚げびたしそうめん 鶏肉の塩麹焼き ごぼうとにんじんのごまマヨサラダ フルーツ	そうめん 油 マヨネーズ（ハーフ） すりごま	鶏もも肉	なす、しいたけ、ねぎ、昆布、かつおだし 塩麹、ごぼう、にんじん オレンジ	カレー風味のツナドリア	511	kcal
					米、ツナ、玉ねぎ、カレー粉	24.5	g
					バター、牛乳、小麦粉、コンソメ チーズ、ドライパセリ	18.2	g
26（水）	ご飯 さば缶の豆腐ハンバーグ 野菜添え チンゲン菜としめじのみそ汁	米 パン粉 油	さば缶（水煮） 木綿豆腐	玉ねぎ、にんじん、しょうが、みそ かぼちゃ、キャベツ チンゲン菜、ぶなしめじ、煮干しだし、みそ	バナナパフェ風〜ヨーグルトアイス〜	488	kcal
					ヨーグルト、牛乳、バナナ	19.8	g
					コーンフレーク、ブルーベリージャム	14.6	g
27（木）	鶏肉ときのこの和風パスタ トマトとクリームチーズのサラダ 野菜のコンソメスープ	スパゲッティ オリーブ油 油	鶏もも肉 クリームチーズ	にんにく、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ 昆布、かつおだし、トマト、ドライパセリ、レモン汁 ズッキーニ、玉ねぎ、コンソメ	五平餅	518	kcal
					米、みそ、すりごま、油	22.3	g
						16.6	g
28（金）	麻婆丼 スティックきゅうり そうめんのすまし汁	米 ごま油 片栗粉 そうめん	豚ひき肉 木綿豆腐	にんにく、しょうが、なす、ピーマン しいたけ、みそ、きゅうり わかめ、昆布、かつおだし	アップルパイ	487	kcal
					パイシート、りんご、バター	17.5	g
					レモン汁	19.6	g
31（月）	ご飯 魚のさつぱり煮 さつまいものみそきんぴら 豆腐とほうれん草のすまし汁	米 ごま油 さつまいも 黒ごま	ぶり 絹ごし豆腐	しょうが、にんじん、みそ ほうれん草、えのきたけ、玉ねぎ 昆布、かつおだし	みたらしマカロニ	496	kcal
					マカロニ、片栗粉	21.9	g
						16.2	g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合（食材の仕入れなど）で多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

※朝おやつは牛乳（80ml）です。午後のおやつ時は牛乳（100ml）がつかます。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試下さい。

※延長保育の補食はおせんべい（31kcal）またはホームペイ（55kcal）のいずれか1種をご提供いたします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	502 kcal	20.5 g	17.1 g