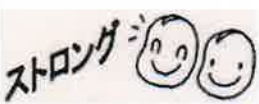
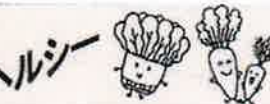


～保育園では食育をすすめています～

2026年 8月分

献立表

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂肪 (g)
1 15・29 土	ジャージャー麺	牛乳	牛乳 豚ひき肉	うどん こめ油	きゅうり トマト 玉ねぎ	しょうゆ 塩	484
	きのこスープ	クッキー	赤みそ 鶏肉	きび砂糖 せんべい	しめじ えのきだけ 長ねぎ	こんぶ かつお節	18.3
	くだもの	せんべい		クッキー	しょうが バナナ		13.8
3 17・31 月	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉	米 きび砂糖	にんにく 小松菜 キャベツ	酒 しょうゆ 酢	582
	豚肉のスタミナ焼き	カップヨーグルト	しらす干し みそ	こめ油	水菜 すいか	こんぶ かつお節	23.3
	しらすフレンチ くだもの		厚揚げ ヨーグルト				16.8
4 18 火	豚丼 みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉	米 きび砂糖 こめ油	玉ねぎ にんじん わかめ	みりん 酢	541
	わかめサラダ	きな粉ドッグ	みそ きな粉	でんぶん 焼きふ	きゅうり キャベツ 小松菜	塩 しょうゆ	21.6
	くだもの			バター ドッグパン	バナナ	こんぶ かつお節	21
5 19 水	夏野菜カレー	牛乳	牛乳 鶏肉	米 こめ油 はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ	ベーリーフ カレー粉	566
	酢の物	ピーチゼリー		バター 小麦粉	なす トマト りんご 黄ピーマン スツキーニ	しょうゆ 塩 酢	18.8
	くだもの	せんべい		きび砂糖 せんべい	キャベツ きゅうり わかめ すいか 寒天 桃缶	ケチャップ ソース	16.4
6 20 木	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉	米 きび砂糖	チンゲン菜 キャベツ	酢 しょうゆ	503
	鶏肉の酢じょうゆ煮	バームクーヘン	みそ	バームクーヘン	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	こんぶ かつお節	20.1
	ゆで野菜 くだもの				メロン		15.2
7 21 金	ドッグパン コーンスープ	牛乳	牛乳 合いびき肉	ドッグパン こめ油	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ナツメグ 塩 しょうゆ	567
	ハンバーグ グリーンサラダ	こんぶおにぎり	豆乳	パン粉 でんぶん	グリーンアスパラ クリームコーン缶	酢 ソース ケチャップ	17.2
	くだもの			米	バナナ こんぶ	こんぶ かつお節	16.7
8 22 土	スパゲティミートソース	牛乳	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ こめ油	玉ねぎ にんじん セロリ	塩 みりん しょうゆ	516
	フレンチサラダ	クッキー		クッキー せんべい	きゅうり キャベツ パイン缶	酢 ソース ケチャップ	18.8
	くだもの	せんべい			メロン	ナツメグ ベーリーフ	16.2

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
10 24 月	ケチャップライス スープ ポテトフレンチ くだもの	牛乳 シリアルヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト	米 きび砂糖 こめ油 ジャが芋 コーンフレーク	玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ ピーマン すいか	酒 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ こんぶ かつお節	532 21 14.6
11 25 火	牛丼 みそ汁 ナムル くだもの	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 牛肉 みそ	米 こめ油 ごま油 きび砂糖 焼きふ 黒ゴマ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが なめこ メロン	みりん しょうゆ こんぶ かつお節 塩	568 17.3 15.9
12 26 水	ハヤシライス 海藻サラダ くだもの	牛乳 プリン	牛乳 豚肉 プリン	米 こめ油 オリーブ油 小麦粉 春雨	玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 海藻ミックス きゅうり すいか	塩 こしょう 酢 ケチャップ ソース	536 18.2 15.3
13 27 木	チャーハン スープ かぼちゃのサラダ くだもの	牛乳 あんぱん	牛乳 ウインナー	米 こめ油 あんぱん	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ グリンピース コーン缶 いんげん キャベツ バナナ	酒 塩 酢 しょうゆ 塩麴 こんぶ かつお節	554 16.2 17.1
14 28 金	ご飯 みそ汁 鮭の塩麴焼き ひじきサラダ くだもの	牛乳 みそポテト	牛乳 生鮭 豆腐 みそ	米 こめ油 じゃが芋	芽ひじき いんげん もやし にんじん 長ねぎ すいか	塩麴 酢 塩 こんぶ かつお節 みりん	564 22.3 15

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



★1日は朝ごはんから(書籍 早寝早起き朝ごはんより)★

夏休みに入って、ゆったりとした一日を過ごすのは、日ごろの疲れを取るのに良いことです。

しかし、子どもたちにとって睡眠や食事のリズムが狂うことは、大人以上に夏バテのリスクが

高まってしまいます… 「早寝早起き朝ごはん」を意識して、良い夏休みをお過ごし下さい。

★朝ごはんは…①体を目覚めさせ、脳の働きを活発にする。②生活習慣病になりにくい体をつくる。

