

令和8年8月献立予定表

令和8年7月21日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	おやつ	エネルギー
1	土	ジャージャー麺風 青梗菜のスープ	豚ひき肉 味噌 豆腐	中華麺 片栗粉	長ねぎ たけのこ しょうが きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参	おかし	402
3	月	雑穀ごはん 魚の照り焼き 大根の和風サラダ 味噌汁	魚 かつお節 油揚げ 味噌	白米 雑穀米	にんにく 生姜 大根 きゅうり 人参 白菜 小ねぎ 枝豆	枝豆おなか おにぎり	474
4	火	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ポテトスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳	白米 カレー粉 コーン マヨネーズ じゃがいも ミックス粉 チョコチップ	ケチャップ ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ	チョコチップ 蒸しパン	532
5	水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	豆腐 合挽肉 味噌 牛乳 かつお節	白米 押麦 片栗粉 春雨 コーン ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜 きゅうり 小松菜	青菜おにぎり	655
6	木	じゃこ御飯 豚汁 グレープゼリー	じゃこ 鶏もも肉 豚こま肉 味噌 アガー	白米 里芋 こんにゃく バター コーンフレーク マシュマロ	人参 いんげん 干椎茸 大根 玉ねぎ 長ねぎ ぶどうジュース	コーンフレークバー	586
7	金	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 グリーンサラダ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 焼きのり	白米 コーン オリーブ油	玉ねぎ しめじ にんにく トマト缶 トマトピューレ ケチャップ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	のり巻きおにぎり	547
8	土	豚丼 味噌汁	豚こま肉 味噌	白米	玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 大根 小ねぎ	おかし	408
10	月	冷やし中華 野菜のナムル りんごヨーグルト	錦糸卵 ハム ヨーグルト じゃこ	中華麺 ごま油 白米 ごま	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 りんご缶 しそ	じゃこと大葉の おにぎり	581
11	火	(祝)山の日					
12	水	ごはん スパニッシュオムレツ 人参サラダ オニオンスープ	卵 牛乳 ベーコン チーズ ツナ	白米 じゃがいも コーン オリーブ油 バター ごま	ほうれん草 ケチャップ 人参 きゅうり 玉ねぎ 高菜漬け	高菜おにぎり	580
13	木	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとじゃこの和え物	豚こま肉 じゃこ 牛乳 ウインナー チーズ	白米 雑穀米 ミックス粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ピーマン ケチャップ	ピザパン	480
14	金	麦ごはん チキン南蛮 ドレッシングサラダ 味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 味噌	白米 押麦 薄力粉 タルタルソース コーン オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 白菜 小ねぎ ゆかり	ゆかりおにぎり	602
15	土	ぶっかけそうめん 野菜スープ	豚こま肉 わかめ ウインナー	そうめん 砂糖	長ねぎ 大根 オクラ レタス 玉ねぎ 人参	おかし	357
17	月	鮭の混ぜごはん のっぺい汁 ジャムヨーグルト	鮭フレーク 鶏こま肉 ヨーグルト 牛乳	白米 ごま 里芋 こんにゃく 片栗粉 ミックス粉 ココア	小松菜 大根 ごぼう 人参 干椎茸 小ねぎ ブルーベリージャム	ココア蒸しパン	569
18	火	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ポパイサラダ 牛乳	厚揚げ 合挽肉 かまぼこ じゃこ 牛乳 塩昆布	白米 コーン マヨネーズ	玉ねぎ ケチャップ ほうれん草 キャベツ	塩昆布おにぎり	530
19	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の中華サラダ スーミータン	鶏もも肉 卵 牛乳	白米 薄力粉 片栗粉 ごま クリームコーン ミックス粉 チョコチップ バター	にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 小ねぎ	チョコチップクッキー	627
20	木	ごはん 魚の磯辺焼き 蓮根とブロッコリーの和え物 味噌汁	魚 青のり じゃこ 油あげ 味噌 わかめ	白米 薄力粉 オリーブ油 ごま	ブロッコリー れんこん 人参 白菜 小ねぎ	わかめおにぎり	582
21	金	キーマカレー 野菜とチーズのサラダ りんごゼリー	合挽肉 サラダチーズ きな粉	白米 カレールウ カレー粉 じゃがいも ミックス粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ ブロッコリー キャベツ きゅうり	きなこ蒸しパン	519
22	土	中華丼 わかめスープ	豚こま肉 かまぼこ キクラゲ わかめ	白米 ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ たけのこ チンゲン菜	おかし	295
24	月	雑穀ごはん チキンカツ(ごま風味) 野菜の磯和え 味噌汁	ささみ 油揚げ 味噌 かつお節 じゃこ 刻みのみり	白米 雑穀米 薄力粉 ごま パン粉 ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 小ねぎ	ふりかけおにぎり	551
25	火	ごはん 魚の和風マリネ マカロニサラダ 牛乳	魚 牛乳 こしあん	白米 薄力粉 油 マカロニ コーン マヨネーズ ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	あんバターパン	698
26	水	麦ごはん すき焼き風煮 野菜のゆかり和え	牛こま肉 豆腐 鮭フレーク	白米 押麦 はるさめ ごま	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり 小松菜	鮭おにぎり	593
27	木	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジゼリー	合挽肉 わかめ アガー 牛乳 ツナ	白米 ごま ミックス粉	もやし 人参 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ みかんジュース	ツナ蒸しパン	485
28	金	高菜ごはん だご汁 野菜とカニカマのサラダ	錦糸卵 鶏こま肉 カニカマ 油揚げ	白米 だご麺 里芋 ごま油 ごま	高菜漬け 大根 小松菜 干椎茸 人参 キャベツ きゅうり	きつねおにぎり	483
29	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ えのき キャベツ 小ねぎ	おかし	321
31	月	混ぜごはん 野菜の梅和え 味噌汁	鶏もも肉 豆腐 わかめ 味噌 卵	白米 薄力粉 バター	たけのこ ごぼう 人参 干椎茸 もやし 小松菜 ねりうめ 玉ねぎ 小ねぎ りんご缶	りんごケーキ	517

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります ●献立及び材料は変更する場合もあります。



『夏バテ気味の調理』



夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。
脂っぽいものは消化に時間がかかり、食べすぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。
体を冷やし水分補給ができる夏野菜（トマト・きゅうり・ナス・新ごぼう・レタス・冬瓜など）と胃腸の機能を高める大葉やオクラを消化のいい麺類と組み合わせて梅干しを加えたりすると食欲を増進させます。また、納豆と野菜、豚肉や卵などを使ったスタミナ料理もおすすです。



『水分のとり方』



暑い夏、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとします。
子供たちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づかないこともあります。
①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。
②飲み物は冷やしすぎない。
③一度に大量に飲まない。
④運動の前後にこまめに水分を摂取する。
4つの点に気を付けながら夏を乗り切りましょう！！

