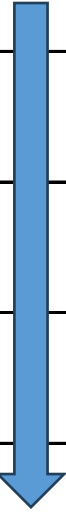


# 給食献立表 8月

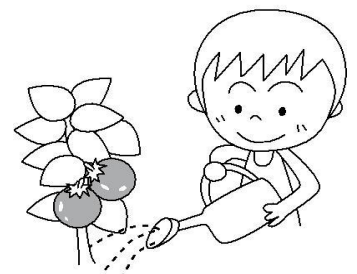


令和8年度  
【3歳以上児】  
南保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名                                     | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                |                             |                                           | 3時おやつ<br>☆は手作りおやつ   | MEMO                                                                                                                      |
|----|----|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                         | 熱と力になるもの                       | 血や肉や骨になるもの                  | 体の調子を整えるもの                                |                     |                                                                                                                           |
| 1  | 土  | カレーライス<br>オレンジ                          | 米、じゃがいも、油                      | 豚もも肉                        | たまねぎ、オレンジ、にんじん                            | お茶<br>塩せんべい         |                                                                                                                           |
| 3  | 月  | ご飯<br>麻婆茄子（豆腐入）<br>キャベツのしそ和え<br>ブルー     | 米、上白糖、片栗粉、ごま油、油                | 豆腐、豚ひき肉、赤みそ                 | とうもろこし、なす、きゅうり、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ブルー | 牛乳<br>☆とうもろこし       |                                        |
| 4  | 火  | ご飯<br>とうがんのカレー煮<br>人参のマリネサラダ<br>一口チーズ   | 米、上白糖、油、米油                     | 絹揚げ、鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク、ひとくちチーズ | とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、インゲン                  | お茶<br>すいか           |                                        |
| 5  | 水  | ごはん<br>あじのネギソース<br>納豆和え<br>オレンジ         | 米、片栗粉、油、上白糖、ごま油                | 納豆、骨なしあじ                    | キャベツ、オレンジ、大口町産こまつな、ねぎ、にんじん                | 牛乳<br>【お楽しみおやつ】     | 〇お楽しみおやつ<br>どきどき、わくわく、<br>何が出るのかお楽しみ！                                                                                     |
| 6  | 木  | 冷やし中華<br>チキンナゲット<br>バナナ                 | 中華そば                           | ボークハム、チキンナゲット、牛乳            | ミックスフルーツ（パイン黄桃りんご）、バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ  | お茶<br>☆フルーツ入りソフトゼリー |                                                                                                                           |
| 7  | 金  | ご飯<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>拌三絲                  | 米、上白糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油           | 鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク、ごうや豆腐、だし    | たまねぎ、にんじん、きゅうり、インゲン、干しいたけ                 | 牛乳<br>ビスケット         |                                                                                                                           |
| 8  | 土  | じゃがいも入り鶏丼<br>オレンジ                       | 米、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、油           | 鶏もも肉、だし                     | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ                         | お茶<br>塩せんべい         |                                                                                                                           |
| 10 | 月  | ごはん<br>キャベツと豚肉のみそ炒め<br>きゅうりのしそ和え<br>ブルー | 米、油、上白糖、片栗粉                    | 豚もも肉、赤みそ                    | キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブルー     | 野菜ジュース<br>塩せんべい     | 〇夏季保育協力日<br>この期間の、展示食は<br>お休みです。<br> |
| 12 | 水  | ハヤシライス<br>イタリアンサラダ<br>一口ゼリー             | 米、じゃがいも、ハヤシフレーク、ドレッシングイタリアン、油、 | 豚もも肉                        | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり                       | 野菜ジュース<br>ソフトせんべい   |                                                                                                                           |
| 13 | 木  | じゃがいも入り鶏丼<br>キャベツのおかか和え<br>フルーツゼリー      | 米、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、フルーツゼリー、油   | 鶏もも肉、花かつおソフト削、だし            | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ                         | 野菜ジュース<br>塩せんべい     |                                                                                                                           |
| 14 | 金  | アレルギーフリーカレーライス<br>青じそサラダ<br>快適野菜ゼリー     | 米、じゃがいも、青じそドレッシング              | 国産鶏ささみフレーク                  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり                       | 野菜ジュース<br>塩せんべい     |                                                                                                                           |
| 15 | 土  | クリームシチューライス<br>一口ゼリー                    | 米、じゃがいも、油                      | 国産鶏ささみフレーク                  | たまねぎ、にんじん                                 | お茶<br>塩せんべい         |                                                                                                                           |

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています  
※食材料等の都合で献立変更する場合があります  
※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb



| 日<br>付 | 曜<br>日 | 献<br>立<br>名                              | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                                    |                                                 |                                                                         | 3時おやつ<br>☆は手作りおやつ    | MEMO                                                                                 |
|--------|--------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |                                          | 熱と力になるもの                                           | 血や肉や骨になるもの                                      | 体の調子を整えるもの                                                              |                      |                                                                                      |
| 17     | 月      | 夏野菜カレーライス<br>ささみ入ごまドレサラダ<br>オレンジ         | ブロックゼリー<br>（クール）、米、<br>じゃがいも、ごまド<br>レッシング、押麦、<br>油 | 豚もも肉、国産鶏さ<br>さみフレーク                             | たまねぎ、キャベツ、かぼ<br>ちゃ、オレンジ、黄桃ダイス<br>シロップ漬、みかんシロップ<br>漬、なす、トマト、きゅう<br>り、オクラ | お茶<br>☆フルーツのゼリー和え    |                                                                                      |
| 18     | 火      | ごはん<br>カジキのケチャップ煮<br>焚き木和え               | 米、アメリカンチッ<br>プス、油、片栗粉、<br>上白糖、ごま                   | かじぎ、細切り蒲<br>鉾、牛乳                                | にんじん、たまねぎ、ピーマ<br>ン、きゅうり、ひじき                                             | 牛乳<br>☆ポテトチップス       | ○ポテトチップス<br>保育園では、じゃがい<br>もを油で揚げて、素材<br>の味を楽しみます。                                    |
| 19     | 水      | 親子丼<br>オクラときゅうりのおかか和え<br>みかんシロップ漬        | 米、押麦、上白糖、<br>油                                     | 鶏もも肉、卵、花か<br>つおソフト削、だし                          | みかんシロップ漬、たまね<br>ぎ、きゅうり、オクラ、にん<br>じん、みつば、干しいた<br>け、のり                    | お茶<br>とけないアイス風いちご    |                                                                                      |
| 20     | 木      | ジャージャー麺<br>しゅうまい<br>バナナ                  | 中華そば、上白糖、<br>片栗粉、ごま油                               | 豚ひき肉、赤みそ、<br>豚肉焼売                               | たまねぎ、バナナ、なす、ね<br>ぎ、ピーマン                                                 | 飲むヨーグルト<br>しょうゆせんべい  |   |
| 21     | 金      | ごはん<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>小松菜のごま和え<br>フルーツゼリー | 米、上白糖、片栗<br>粉、ごま、フルーツ<br>ゼリー、油                     | 鶏ひき肉、だし                                         | とうがん、大口町産ごまつ<br>な、にんじん、たまねぎ、<br>きゅうり、インゲン                               | 牛乳<br>ぱんだクッキー        |                                                                                      |
| 22     | 土      | ハヤシライス<br>オレンジ                           | 米、じゃがいも、ハ<br>ヤシフレーク、油                              | 豚もも肉                                            | たまねぎ、オレンジ、にんじ<br>ん                                                      | お茶<br>塩せんべい          |   |
| 24     | 月      | ご飯<br>キャベツメンチカツ<br>納豆和え<br>白みそ汁          | 米                                                  | 牛乳、ひきわり納<br>豆、プリン、素、白<br>みそ、煮干し、国産<br>キャベツメンチカツ | たまねぎ、キャベツ、なす、<br>きゅうり、かぼちゃ、オク<br>ラ、ねぎ                                   | お茶<br>☆牛乳プリン         |  |
| 25     | 火      | ロールパン<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>豆乳かぼちゃスープ<br>なし    | 上白糖、ミルクロー<br>ルパン                                   | 無調整豆乳、鶏もも<br>肉、こしあん、ポー<br>クウインナー、白み<br>そ        | たまねぎ、かぼちゃ、なし、<br>エリンギ、かんでん                                              | 牛乳<br>☆水ようかん         |                                                                                      |
| 26     | 水      | ご飯<br>肉じゃが<br>じゃこのあめ煮<br>オレンジ            | じゃがいも、米、糸<br>こんにゃく、上白<br>糖、ごま、油                    | 豚もも肉、しらす干<br>し、だし                               | たまねぎ、にんじん、オレン<br>ジ、インゲン                                                 | お茶<br>ヨーグルト          |                                                                                      |
| 27     | 木      | ごはん<br>たれ付きから揚げ<br>イタリアンサラダ<br>ーロチーズ     | 米、片栗粉、玄米米<br>粉、油、イタリアン<br>ドレッシング、上白<br>糖、米油、粉砂糖    | 鶏もも肉、絹ごし豆<br>腐、国産鶏ささみフ<br>レーク、ひとくち<br>チーズ       | キャベツ、にんじん、きゅう<br>り                                                      | 飲むヨーグルト<br>☆米粉のブラウニー | ○誕生会<br>8月生まれのみなさ<br>ん、おめでとござい<br>ます。                                                |
| 28     | 金      | ご飯<br>さばの塩焼き<br>ピーマンとにんじんの胡麻和え<br>合わせ味噌汁 | 米、ごま、上白糖、<br>油                                     | 合わせみそ、煮干、<br>骨なしさば                              | ピーマン、にんじん、なす、<br>たまねぎ、ねぎ、わかめ                                            | 牛乳<br>パイ菓子           |                                                                                      |
| 29     | 土      | じゃがいも入り豚丼<br>オレンジ                        | 米、じゃがいも、糸<br>こんにゃく、上白<br>糖、油                       | 豚もも肉、だし                                         | たまねぎ、オレンジ、にんじ<br>ん、ねぎ                                                   | お茶<br>塩せんべい          |                                                                                      |
| 31     | 月      | 夏のドライカレー<br>豆腐のサラダ<br>なし                 | 米、ホットケーキ<br>ミックス、青じそド<br>レッシング、押麦、<br>油            | 豚ひき肉、豆腐、無<br>調整豆乳、ポークウ<br>インナー                  | たまねぎ、かぼちゃ、トマ<br>ト、なし、キャベツ、なす、<br>きゅうり、わかめ                               | 牛乳<br>☆フレンチドッグ       |                                                                                      |

8月31日

やさいの日



やさいをたべて

げんきになろう！