

令和8年度 8月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献 立 名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 土	スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	376	お菓子	お菓子
2 日							
3 月	ミニハンバーグ スティックきゅうり トマト チーズ みそ汁 (豆腐 えのき わかめ)	豚鶏ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ	きゅうり トマト えのき	米 サラダ油	303 (475)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
4 火	親子丼 スティック人参	鶏肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 三つ葉 人参 パナナ	米 サラダ油	359 (531)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
5 水	カレイ生姜煮 卵焼き 野菜納豆和え みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	カレイ 卵 納豆 わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 人参 もやし	米 じゃが芋 サラダ油	326 (498)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
6 木	カレー スティックきゅうり ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ きゅうり メロン	米 じゃが芋 サラダ油	323 (495)	チーズ お菓子	ミルク 果物
7 金	オムレツ ブロッコリーとツナサラダ トマト みそ汁 (豆腐 オクラ わかめ)	鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト オクラ	米 サラダ油	312 (484)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8 土	ツナピラフ コンソメスープ 果物	ツナ ウインナー	玉ねぎ 人参 オクラ	米 じゃが芋 サラダ油	319	お菓子	お菓子
9 日							
10 月	赤魚の煮つけ ひじき炒め もみじ納豆 小松菜ともやしのおかか和え みそ汁 (豆腐 わかめ)	赤魚 ひじき 油揚げ ちくわ 納豆 豆腐 わかめ 牛乳	人参 小松菜 もやし	米 サラダ油	291 (463)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
11 火	山の日						
12 水	カレー ゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ	米 サラダ油 じゃが芋	344 (516)	チーズ お菓子	牛乳 お菓子
13 木	肉入りめん 果物	豚肉 なんと チーズ 脱脂粉乳	ねぎ 人参 ごぼう パナナ	うどん サラダ油	396	チーズ お菓子	ミルク お菓子
14 金	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	441	チーズ お菓子	ミルク お菓子
15 土	冷やしうどん ミニウインナー チーズ トマト 果物	ウインナー チーズ	トマト パナナ	うどん	317	お菓子	お菓子
16 日							
17 月	さんま生姜煮 人参とピーマンのゴマ和え トマト チーズ みそ汁 (豆腐 えのき わかめ)	さんま チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 人参 ビーマン トマト えのき	米 サラダ油	258 (430)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
18 火	ビビンバ丼 中華きゅうり みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	豚鶏ひき肉 わかめ 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし きゅうり スイカ	米 じゃが芋 サラダ油	309 (481)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
19 水	マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ チーズ みそ汁 (玉ねぎ 人参 わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 春雨ソーセージ 春雨 わかめ チーズ 牛乳	きゅうり もやし 玉ねぎ 人参	米 じゃが芋 サラダ油	349 (521)	牛乳 お菓子	牛乳 ★いもち
20 木	野菜カレー トマト ゼリー	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす トマト メロン	米 じゃが芋 サラダ油	338 (510)	チーズ お菓子	ミルク 果物
21 金	焼鮭 すき昆布煮 卵焼き ミニウインナー スティックきゅうり チーズ みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	紅鮭 すき昆布 ちくわ 油揚げ 卵 ウインナー チーズ わかめ 牛乳	人参 きゅうり	米 食パン じゃが芋 サラダ油	336 (508)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
22 土	チャーハン 中華スープ 果物	ウインナー 豆腐 わかめ 卵	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ	米 サラダ油	391	お菓子	お菓子
23 日							
24 月	さば生姜煮 カラフルピーマンのツナ和え トマト チーズ もみじ納豆 みそ汁 (じゃが芋 オクラ)	さば ツナ チーズ 納豆 牛乳	生姜 ビーマン パプリカ トマト 人参 オクラ	米 じゃが芋 サラダ油	297 (469)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
25 火	お誕生会 (わかめご飯 豚カツ スティックきゅうり トマト 果物)	豚肉 牛乳	きゅうり トマト メロン	米 サラダ油	529	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
26 水	親子丼 キャベツときゅうりの塩昆布和え	鶏肉 卵 牛乳 塩昆布	玉ねぎ 三つ葉 キャベツ きゅうり スイカ	米 サラダ油	363 (535)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
27 木	きのこカレー トマト 果物	豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 トマト えのき パナナ エリンギ しめじ	米 じゃが芋 サラダ油	361 (533)	チーズ お菓子	ミルク 果物
28 金	マーボー豆腐 ミニウインナー 野菜ナムル チーズ みそ汁 (ナス 油揚げ わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 ウインナー 油揚げ わかめ 牛乳	もやし きゅうり 人参 なす	米 サラダ油	350 (522)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ウォーター アングー
29 土	肉入りうどん 果物	豚肉 なんと	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	346	お菓子	お菓子
30 日							
31 月	サーモンフライ マカロニツナサラダ トマト チーズ みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	サーモン ツナ チーズ わかめ 牛乳	きゅうり トマト	米 マカロニ サラダ油 じゃが芋	312 (484)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子

今月の食事指導

夏バテ予防につながる食材や夏ならではの食べ物に親しみしっかりと食べて元気に過ごす。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
 ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
 ※3 ★マークは手作りおやつです。
 ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

