



令和8年



8月の献立



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	お楽しみランチ				
3	月	牛とじ丼 ポテトサラダ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	アメリカンかぼちゃ オレンジ	牛もも 鶏卵 魚肉ソーセージ かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 普通牛乳	砂糖 ジャがいも マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス 油	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり ブロッコリー わかめ なす かぼちゃ ネーブル
4	火	魚のごまマヨネーズ焼き ツナ玉糸こん 酢の物 みそ汁	りんごゼリー バナナ	さくら みそ ツナ缶 鶏卵 大豆水煮 ローズハム 木綿豆腐 ゼラチン	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 トッ	にんじん 青ねぎ きゅうり わかめ たまねぎ かぼちゃ りんごジュース パナナ
5	水	鶏のからあげ かぼちゃの煮つけ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 プロセスチーズ ポークウィンナー	油 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま 食パン	しょうが かぼちゃ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
6	木	肉じゃが ウィンナー炒め ハムサラダ みそ汁	焼きドーナツ バナナ	牛もも ポークウィン ナー ローズハム みそ 木綿豆腐 調整豆乳	ジャがいも トッ 砂糖 マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ チンゲンサイ パナナ
7	金	魚のてりやきごま風味 チンゲン菜のお好み焼き風 切り干し大根のごまマヨサラダ みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	さくら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 油 むきごま マヨネーズ ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	チンゲンサイ にんじん 切干しだいこん きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
8	土	お楽しみランチ				
10	月	カレーライス シーチキン入りオムレツ そうめんサラダ みそ汁	チヂミ みかんの シロップ漬け	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐	ジャがいも 砂糖 そうめん マヨネーズ むきごま お好み焼き粉 トッ ごま油 油	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり わかめ 青ねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん缶詰
17	月	ネパネバ丼 高野豆腐の煮物 コロコロサラダ みそ汁	アメリカンドッグ オレンジ	納豆 鶏卵 凍り豆腐 平天 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ポークウィンナー	砂糖 油 むきごま ジャがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	きゅうり たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ なす ネーブル
18	火	白身魚のフリッター 豚肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜の和え物 みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	さくら ぶたばら かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 いりごま さつまいも 薄力粉 ホットケーキミックス 片栗粉 マーガリン	トマトケチャップ なす 青ピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ わかめ 青ねぎ
19	水	クリスピーチキン オムレツ トマトときゅうりのサラダ みそ汁	カルピスアイス バナナ	若鶏むね 鶏卵 ローズハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 むきごま	しょうが たまねぎ いちごジャム にんじん トマトケチャップ 青ねぎ トマト きゅうり わかめ チンゲンサイ パナナ
20	木	お好み焼き ご飯小 みそ汁	鶏そぼろおにぎり チーズ	ぶたばら 削り節 鶏卵 みそ 木綿豆腐 鶏むき 肉 プロセスチーズ	お好み焼き粉 ラード 板こんにゃく トッ いりごま 砂糖 片栗粉	キャベツ 青ねぎ たまねぎ にんじん わかめ かぼちゃ チンゲンサイ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	金	魚の煮付け ほうれん草のゴマ和え キャベツとゆで卵のサラダ みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	さくら かにかまぼこ 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 むきごま マヨネーズ スパゲティ ジャがいも 食パン	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ
22	土	お楽しみランチ				
24	月	麻婆豆腐 もやしの中華和え ツナ入り玉子焼き みそ汁	さつまいも天ぷら バナナ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 生揚げ ローズハム 鶏卵 ツナ缶	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トッ いりごま さつまいも 天ぷら粉	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん わかめ 青ねぎ りょくとうもやし キャベツ なす パナナ
25	火	すき焼き風煮 マゼドアンサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	大豆のドーナツ チーズ	牛もも 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 プロセスチーズ	トッ 砂糖 ジャがいも マヨネーズ ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり トマトケチャップ かぼちゃ わかめ 青ねぎ ぶなしめじ りょくとうもやし えのきたけ
26	水	魚のからあげ ちんげん菜と人参のオムレツ ブロッコリー添え みそ汁	ホットケーキ ヨーグルト	さくら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 ジャがいも ホットケーキミックス マーガリン	しょうが チンゲンサイ にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
27	木	鶏肉とジャがいものグリル ほうれん草のツナ和え スパソテー みそ汁	オレンジゼリー バナナ	若鶏もも ツナ缶 ローズハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン	中ざら糖 ジャがいも 砂糖 むきごま スパゲティ	ほうれんそう にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース パナナ
28	金	チャーハン 魚のカレーマヨ焼き かちわりきゅうり こぶ煮豆 みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	ポークウィンナー 鶏卵 さくら こぶ煮豆 みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	油 ごま油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 いりごま 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
29	土	お楽しみランチ				
31	月	親子丼 ビーフソテー トマト添え みそ汁	フライドポテト オレンジ	若鶏もも 鶏卵 煮しかまぼこ ローズハム みそ 木綿豆腐	砂糖 ビーフン 油 ごま油 片栗粉 フライドポテト	にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ねぎ トマト わかめ キャベツ ネーブル



～夏こそ重要！！栄養バランス～

和食で栄養バランスを

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料など冷たい物ばかりとるのは避けましよう。冷たい物の取り過ぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。魚や肉などの主菜や何種類かの野菜や芋、豆類などの副菜、具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。



社会福祉法人後楽園 認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家