

# 2026年8月献立表

# 保育所

日 (曜日)	10・24 日(月)	25 日(火)	12・26 日(水)	13・27 日(木)	14・28 日(金)	1・15・29 日(土)	日 (曜日)	3・17・31 日(月)	4・18 日(火)	5・19 日(水)	6・20 日(木)	7・21 日(金)	8・22 日(土)		
昼食	ごはん かしわのすき焼き ★ずいきの ごま酢和え	ごはん さけの焼き漬け きゅうりのナムル だいこんと わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのサラダ かぼちゃと しめじのみそ汁	ツナケチャップ スパゲティ キャベツと にんじんのスープ	ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め おくらととうふの すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 じゃがいもと たまねぎのみそ汁	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーの おかか和え だいこんとえのきたけの すまし汁	パン 夏野菜の ミートソース煮 きゅうりと コーンのサラダ	ごはん さわらの梅干煮 ちんげん菜の浸し かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ハヤシライス コールスロー サラダ	ごはん 鶏肉と 切干大根の炒煮 小松菜のごま和え	焼きそば ちんげん菜と とうふの中華風スープ		
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0		米	40.0 50.0	パン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0
	鶏肉	25.0 30.0	生さけ	40.0 50.0	鶏肉	50.0 60.0		豚肉	30.0 40.0	豚ミンチ	25.0 30.0	さわら	40.0 50.0	鶏肉(細切れ)	30.0 35.0
	焼きとうふ	30.0 40.0	酒	0.5 0.6	にんにく	0.3 0.3		たまねぎ	28.2 37.6	濃口しょうゆ	0.8 1.0	じゃがいも	22.5 36.0	油揚げ	7.0 10.0
	はくさい	28.2 37.6	みりん	1.5 1.8	濃口しょうゆ	4.0 5.0		にんじん	9.7 14.6	にんじん	14.6 19.4	みりん	14.6 19.4	切干大根	7.0 9.0
	青ねぎ	1.9 2.8	酒	1.3 1.5	マーマレード	6.0 7.0		ピーマン	4.3 5.9	なす	13.5 18.0	梅干し	1.0 1.3	にんじん	9.7 14.6
	たまねぎ	28.2 37.6	濃口しょうゆ	1.5 1.8	水	0.0 0.0		ピーマン	4.3 5.9	油	0.7 1.0	水	0.0 0.0	油	2.0 2.5
	にんじん	9.7 14.6	けずりぶし	0.1 0.1	ブロッコリー	20.0 25.0		油	2.0 3.0	トマトジュース	20.0 30.0	ちんげん菜	25.5 34.0	砂糖	2.0 2.5
	糸こんにやく	15.0 20.0	水	1.3 1.5	ケチャップ	10.0 15.0		食塩	0.3 0.4	赤ぶどう酒	3.0 4.0	にんじん	6.8 9.7	ケチャップ	15.0 20.0
油	2.0 2.5	きゅうり	29.4 39.2	にんじん	6.8 9.7	食塩	0.3 0.4	スープの素	0.5 0.8	花かつお	0.5 0.7	ウスターソース	2.0 3.0		
砂糖	2.0 3.0	にんじん	6.8 9.7	酢	2.0 2.5	カレー粉	0.2 0.3	ケチャップ	5.0 7.0	赤ぶどう酒	2.5 4.0	米	3.0 5.0		
濃口しょうゆ	2.0 3.0	にんじん	6.8 9.7	食塩	0.1 0.1	トンカツソース	3.0 4.0	水	0.0 0.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0	小松菜	25.5 34.0		
薄口しょうゆ	2.0 3.0	酢	0.8 1.2	にんじん	11.6 14.6	おくら	4.3 5.9	薄口しょうゆ	0.7 1.0	だいこん	22.5 27.0	にんじん	6.8 9.7		
ずいき	21.0 28.0	濃口しょうゆ	1.0 1.5	スープの素	0.8 1.0	とうふ	30.0 40.0	水	40.0 60.0	えのきたけ	5.9 8.5	白ごま	1.2 1.5		
白ごま	1.2 1.5	ごま油	0.5 0.8	薄口しょうゆ	0.8 1.0	だしこんぶ	0.8 1.0	片栗粉	2.0 3.0	青ねぎ	0.9 1.4	酢	2.0 2.5		
酢	1.5 2.0	だいいん	22.5 27.0	水	100 125	けずりぶし	1.2 1.5	じゃがいも	27.0 36.0	薄口しょうゆ	3.2 4.0	食塩	0.1 0.1		
薄口しょうゆ	0.7 1.0	干わかめ	0.2 0.3	水	100 125	水	100 125	たまねぎ	9.4 14.1	だしこんぶ	0.8 1.0	砂糖	0.3 0.5		
砂糖	0.3 0.8	みそ	4.8 6.0	水	100 125	水	100 125	みそ	4.8 6.0	けずりぶし	2.0 2.5	水	100 125		
薄口しょうゆ	0.7 1.0	けずりぶし	2.0 2.5	水	100 125	水	100 125	けずりぶし	2.0 2.5	水	100 125	水	100 125		
砂糖	0.3 0.8	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125		
<p>&lt;もうひとくち!メモ&gt; 夏野菜でおなじみの「きゅうり」は、成分の約95%が水分で、カリウムを比較的多く含んでいます。カリウムには、ナトリウムの排出を促す作用があります。おいしいきゅうりを選ぶポイントは、①濃い緑色で張りがある、②表面のイボがチクチクしている、③太さが均一、④ずしりと重みがある、などがあります。ぜひ、お店で、お子さんと一緒に選んでみてくださいね。</p>															
おやつ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 りんごかんてん	お茶 くだもの	牛乳 コーンおにぎり	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 チーズもちもちパン	おやつ	牛乳 ぶどうヨーグルトゼリー	牛乳 切干ツナおにぎり	牛乳 ポップコーンカレー味 くだもの	牛乳 こむぎちゃんケーキ	牛乳 揚げないじゃがポテト			
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		
	牛乳	100 125	牛乳	100 125	お茶			牛乳	100 125	牛乳	100 125	牛乳	100 125	牛乳	100 125
	じゃがいも	36.0 45.0	棒かんてん	0.7 0.7	すいか	90.0 120		米	25.0 30.0	小麦粉	15.0 20.0	白玉粉	8.0 10.0	牛乳	100 125
	油	2.0 3.0	水	50.0 50.0				とうもろこし	5.0 7.5	ベーキングパウダー	0.3 0.4	片栗粉	8.0 10.0	牛乳	100 125
	片栗粉	7.0 8.0	砂糖	8.0 8.0				食塩	0.1 0.1	バター	3.0 4.0	粉チーズ	3.0 4.0	牛乳	100 125
	水	2.0 3.0	100%りんご汁	50.0 50.0						砂糖	6.0 8.0	絹ごし豆腐	20.0 25.0	牛乳	100 125
	食塩	0.0 0.1								卵	8.5 10.2	砂糖	4.0 5.0	牛乳	100 125
	濃口しょうゆ	0.8 1.0								ヨーグルト(無糖)	19.0 22.0	食塩	0.0 0.0	牛乳	100 125
	油	0.8 1.0										油	2.0 2.5	牛乳	100 125
粉ゼラチン	1.5 1.5	米	25.0 30.0												
水	10.0 10.0	切干大根	0.7 1.0												
砂糖	7.0 7.0	にんじん	3.0 5.0												
100%ぶどう汁	25.0 25.0	ツナ油漬缶	5.0 7.0												
ヨーグルト(無糖)	50.0 50.0	砂糖	0.2 0.3												
		濃口しょうゆ	0.8 1.0												
		みりん	0.2 0.3												
		けずりぶし	0.3 0.5												

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。  
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚( )が含まれています。

★今月のおばんざいは、「ずいきのごま酢和え」です。