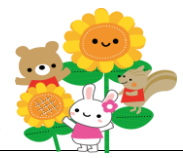


令和8年 8月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

ふきのとう保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	さいりょう			その他
			延長	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	土	夏のそぼろ丼 長ねぎとにんじんの味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え 麦茶	ソフトサラダせんべい ビスコ 牛乳 クッキー、せんべい 麦茶	鶏ひき肉、白みそ(信州味噌)、牛乳	にんにく、たまねぎ、ピーマン、なす、長ねぎ、にんじん、ブロッコリー	精白米、米サラダ油、白いりごま、上白糖、ホットケーキミックス粉、麩	こいくちしょうゆ、清酒、みりん、かつお・昆布だし、いちごジャム せんべい、クッキー、麦茶
3	月	アマランサスごはん ほうれん草としめじの清汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳 ツナカレーごはん 麦茶	鮭、白みそ(信州味噌)、油揚げ、豆乳、牛乳、ツナ缶	ほうれん草、ぶなしめじ、切干大根、にんじん、バナナ	精白米、アマランサス、ごま油、上白糖、薄力粉、ベーキングパウダー	かつお・昆布だし、食塩、うすくちしょうゆ、清酒、こいくちしょうゆ、みりん、カレー粉、麦茶
4	火	冷やしうどん 焼きかぼちゃ チヂヤスヨーグルト 麦茶	お好みせんべい 麦茶 ゆかりごはん 麦茶	鶏ささみ、チヂヤスヨーグルト、かつお節	オクラ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、あおのり	冷凍うどん、米サラダ油、精白米	うすくちしょうゆ、食塩、みりん、かつお・昆布だし、中濃ソース、マヨドレ、ゆかり、麦茶
5	水	わかめごはん キャベツの味噌汁 スパニッシュオムレツ カラフルマリネ	きなこトースト 牛乳 しらす青のりごはん 麦茶	赤みそ(田舎味噌)、鶏卵、ベーコン、きな粉、牛乳、しらす干し、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、大根、赤ピーマン、きゅうり、コーン、あおのり	精白米、じゃがいも、米サラダ油、上白糖、食パン、バター	炊きこみわかめ、かつお・昆布だし、食塩、ケチャップ、米酢、こいくちしょうゆ、麦茶
6	木	夏野菜のハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーのソテー バナナ 麦茶	高野豆腐ラスク 牛乳 そぼろごはん 麦茶	鶏小間、高野豆腐、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、レタス、エリンギ、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、バナナ	精白米、米サラダ油、バター、上白糖	トマトピューレ、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、清酒、顆粒コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、麦茶
7	金	手作りふりかけごはん 豆腐とわかめの味噌汁 筑前煮 ほうれん草のお浸し 麦茶	クラッシュゼリー せんべい 牛乳 塩昆布ごはん 麦茶	しらす干し、かつお節、木綿豆腐、白みそ(信州味噌)、鶏小間肉、牛乳	あおのり、わかめ、にんじん、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、さやえんどう、ほうれん草、えのきたけ、ぶどうジュース、粉寒天	精白米、白いりごま、里芋、こんにゃく、上白糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、ソフトサラダせんべい、塩昆布、麦茶
8	土	鶏のみそ炒め丼 えのきと油揚げの味噌汁 小松菜のナムル 麦茶	ばかうけせんべい 源氏パイ 牛乳 クッキー、せんべい 麦茶	鶏小間肉、赤みそ(赤味噌)、油揚げ、竹輪、牛乳	たまねぎ、しょうが、えのきたけ、万能ねぎ、こまつな、にんじん	精白米、上白糖、米サラダ油、ごま油	清酒、こいくちしょうゆ、みりん、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、ばかうけ、源氏パイ、せんべい、クッキー、麦茶
10	月	アマランサスごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁 鶏肉の南部焼き ピーマンのおかか和え 麦茶	かぼちゃのパウンドケーキ 麦茶 菜飯ごはん 麦茶	赤みそ(田舎味噌)、鶏もも肉、かつお節、鶏卵、牛乳	ほうれん草、しょうが、ピーマン、にんじん、もやし、かぼちゃ	精白米、アマランサス、じゃがいも、黒いりごま、白いりごま、薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん、こいくちしょうゆ、ご飯のもと、麦茶
12	水	アマランサスごはん 小松菜とたまねぎの清汁 鯖の竜田揚げ焼き 豆腐のミモザサラダ 麦茶	冷やし中華 麦茶 コーンバター醤油ごはん 麦茶	鯖、木綿豆腐、ツナ缶、白みそ(信州味噌)、鶏ささみ	たまねぎ、こまつな、大根、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン	精白米、アマランサス、片栗粉、ごま油、上白糖、中華麺、白すりごま、バター	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、清酒、米酢、食塩、麦茶
13	木	中華丼 もやしとチンゲン菜のスープ 春雨サラダ	ロッククッキー 牛乳 おかかごまごはん 麦茶	鶏小間肉、鶏ささみ、豆乳、牛乳、かつお節	長ねぎ、白菜、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、もやし、チンゲン菜、きゅうり、レーズン	精白米、ごま油、片栗粉、春雨、白すりごま、上白糖、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、オートミール、白いりごま	鶏ガラスープの素、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、米酢、麦茶
14	金	食パン 水菜としめじの清汁 チリコンカン カレーポテトサラダ みかんゼリー 麦茶	鮭とコーンのおにぎり 麦茶 わかめごはん 麦茶	鶏ひき肉、大豆、鮭	水菜、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、きゅうり、コーン	食パン、薄力粉、じゃがいも、米サラダ油、精白米	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、顆粒コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、カレー粉、食塩、みかんゼリー、炊き込みわかめ、麦茶
25	火	焼きそば フランクフルト とうもろこし アンパンマンポテト わかめと焼き豆腐の清汁 麦茶	キムムッチごはん 麦茶 こぎつねごはん 麦茶	鶏小間肉、焼き豆腐、フランクフルトソーセージ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、わかめ、とうもろこし、焼きのり、にんにく	蒸し中華麺、米サラダ油、米白絞油、精白米、ごま油、上白糖、アンパンマンポテト	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、ケチャップ、食塩、麦茶
27	木	ケチャップライス ジュリエンスープ 和風アケアパッツア ズッキーニの胡麻味噌サラダ 麦茶	ひまわり蒸しパン 牛乳 おかかごまごはん 麦茶	ツナ缶、鰯、鶏ささみ、白みそ(信州味噌)、牛乳、きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、大根、トマト、ブロッコリー、にんにく、ズッキーニ、もやし、かぼちゃ	精白米、バター、食塩、オリーブ油、白いりごま、ホットケーキミックス粉、粉糖	ケチャップ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、清酒、こしょう、こいくちしょうゆ、マヨドレ、麦茶

◎納品の都合により、食材の一部が変更になる場合がございます。

◎除去・代替食のお子様は、安全管理を最優先にした献立となっております。

今月の栄養価 (基準値)

1～2歳児
エネルギー：499Kcal
(463Kcal)
タンパク質：19.3g
(17.3g)
塩分：1.6g
(1.5g)

今月の栄養価 (基準値)

3～5歳児
エネルギー：537Kcal
(590Kcal)
タンパク質：19.5g
(21.9g)
塩分：2.1g
(1.6g)

今月の目標

◎夏の食材を知り、楽しく食事が出来るようにする

◎夏バテを防ぐよう、規則正しい生活リズムを整える

旬の食材

とうもろこし、ごや、きゅうり、おくら
ずっきー、とまと、なす、びーまん
なし、ぶどう、もも
いわし、かんぱち、かじきまぐろ

～ 今月の行事 ～

25日：夏祭りメニュー

27日：誕生日会