

令和8年度 8月献立予定表



		献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
				働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
3	月	金芽米 ブロッコリーサラダ シーフードチャウダー	あずきぜんざい クラッカー 牛乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ じゃがいも クラッカー	牛乳 豆乳 白身魚 花かつお 煮干 あずき	ブロッコリー コーン ピーマン 人参 玉葱 パセリ
4	火	金芽米 サバの塩こうじ焼き 具だくさんみそ汁	せんべい バナナ 豆乳	金芽米 塩こうじ せんべい	豆乳 サバ 油揚げ 味噌 花かつお 煮干	大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ
5	水	焼きビーフン すまし汁(えのき・絹豆腐)	鮭おにぎり チーズ 牛乳	ビーフン 米油 きび糖 ごま油 塩こうじ 金芽米 白ごま	牛乳 花かつお 煮干 鶏ひき肉 刻みのり 絹豆腐 チーズ 鮭	キャベツ 人参 干し椎茸 長ねぎ えのき ねぎ
6	木	もずく丼 レタスと卵のスープ	はったい粉もち パイナップル 牛乳	金芽米 ごま油 きび糖 塩こうじ はったい粉	牛乳 花かつお 煮干 もずく 鶏ひき肉 卵 きな粉 豆乳	人参 ピーマン コーン レタス パイナップル
7	金	金芽米 煮魚(ホキ、玉葱、人参、ナス) みそ汁(おつゆ麩・アーサ)	フルーツゼリー クラッカー 豆乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ おつゆ麩 クラッカー	豆乳 白身魚 味噌 花かつお 煮干 アーサ アガー	人参 玉葱 ナス ねぎ フルーツミックス缶 みかん缶
10	月	冷やし中華 すまし汁(わかめ・油揚げ)	ゆかりおにぎり チーズ 牛乳	中華麺 ごま油 きび糖 酢 白ごま 金芽米	牛乳 花かつお 煮干 ハム 油揚げ わかめ チーズ	きゅうり 人参 コーン ねぎ ゆかりふりかけ
12	水	押し麦ごはん もやしとわかめのスープ 野菜たっぷりカレー	オートミールクッキー ネーブル 豆乳	金芽米 押麦 塩こうじ きび糖 米油 カレー粉 じゃがいも 小麦粉 ベーキングパウダー オートミール メープルシロップ	豆乳 鶏ひき肉 干わかめ 花かつお 煮干	人参 トマト 玉葱 もやし にんにく なす りんご ねぎ パセリ ネーブル
13	木	金芽米 キャベツサラダ 白身魚のレモンソテー すまし汁(オクラ・豆腐)	豆乳寒天(みかん) クラッカー 牛乳	金芽米 小麦粉 塩こうじ きび糖 ベーキングパウダー 米油 クラッカー	牛乳 花かつお 白身魚 煮干 豆腐 豆乳 寒天	キャベツ 人参 きゅうり レモン パセリ オクラ みかん缶
14	金	とうもろこしごはん 夏野菜の煮物 みそ汁(卵)	麩のラスク キウイフルーツ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 片栗粉 塩こうじ 黒ごま おつゆ麩	豆乳 厚揚げ 卵 味噌 煮干 花かつお	とうもろこし 冬瓜 なす 人参 ねぎ キウイフルーツ
17	月	ちらしずし オクラのおかか和え すまし汁(大根・豆腐)	サーター・ドゥ・カステラ すいか 豆乳	金芽米 白ごま きび糖 酢 小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 米油	豆乳 油揚げ 刻みのり ツナ 花かつお 煮干 豆腐	オクラ 人参 干し椎茸 たけのこ 大根 すいか
18	火	金芽米 きゅうりの甘酢和え 炒り豆腐 みそ汁(なす、油揚げ)	冷やしそうめん ネーブル 牛乳	金芽米 米油 きび糖 酢 塩こうじ そうめん めんつゆ	豆乳 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 切こんにゃく 味噌 油揚げ 花かつお 煮干 刻みのり	人参 ごぼう きゅうり なす ねぎ ネーブル
19	水	金芽米 すりごま人参サラダ 魚フライ風カレー味 みそ汁(小松菜・もやし)	ウムニー クラッカー 豆乳	金芽米 きび糖 パン粉 白ごま カレー粉 小麦粉 片栗粉 米油 さつまいも ベにいも クラッカー	豆乳 白身魚 花かつお 煮干 味噌	人参 きゅうり もやし 小松菜 ねぎ
20	木	金芽米 じゃこ佃煮 白和え さつま汁	水ようかん りんご 牛乳	金芽米 きび糖 ごま油 塩こうじ さつまいも 白ごま	牛乳 しらす干 ひじき 豆腐 ツナ 鶏ひき肉 花かつお いなむるち味噌 煮干 こしあん 寒天	にら 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ しょうが ごぼう りんご
21	金	梅風味冷やしうどん ゴーヤーと大根のナムル	青菜おにぎり チーズ 牛乳	うどん ごま油 きび糖 酢 白ゴマ 塩こうじ 金芽米	牛乳 鶏ひき肉 刻みのり 花かつお 煮干 チーズ	キャベツ もやし 梅干 コーン ゴーヤー 大根 大根葉
24	月	タコライス 野菜スープ (ブロッコリー・エリンギ・コーン)	きなこヨーグルト クラッカー 牛乳	金芽米 押麦 塩こうじ 米油 タコライスシーズニング きび糖	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 花かつお 煮干 ヨーグルト きな粉	玉葱 レタス トマト にんにく ブロッコリー 人参 エリンギ コーン
25	火	金芽米 キャベツサラダ ハンバーグ みそ汁(かぼちゃ・しめじ)	はったい粉パンケーキ パイナップル 牛乳	金芽米 塩こうじ パン粉 小麦粉 米油 はったい粉 きび糖 ベーキングパウダー	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 花かつお 味噌 煮干 豆乳	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 トマト パセリ かぼちゃしめじ パイナップル
26	水	金芽米 麻婆豆腐 中華スープ(卵・ほうれん草)	誕生日ケーキ🍰 牛乳	金芽米 米油 きび糖 片栗粉 ごま油 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー メープルシロップ	牛乳 豆腐 甜面醤 鶏ひき肉 卵 花かつお 煮干 ホイップクリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ほうれん草 いちご みかん缶
27	木	♪お弁当の日	やきいも チーズ 豆乳	さつまいも	豆乳 チーズ	
28	金	金芽米 サバのみぞれ煮 きゅうりとわかめの和え物 すまし汁(なす・油揚げ)	シリアル バナナ 豆乳	金芽米 塩こうじ きび糖 ごま 酢 ごま油 シリアル	豆乳 サバ 味噌 油揚げ 花かつお 煮干 わかめ	きゅうり 大根 ねぎ なす バナナ
31	月	親子丼 みそ汁(おつゆ麩・三つ葉)	豆腐と米粉のブラウニー ネーブル 牛乳	金芽米 米油 きび糖 白ごま 塩こうじ おつゆ麩 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー 粉糖	牛乳 鶏ひき肉 卵 花かつお 煮干 赤味噌 豆腐 ココアパウダー	玉葱 干し椎茸 ねぎ 三つ葉 ネーブル
					食事予定日数	20日

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。