

令和 8 年 8 月 の 献 立 予 定 表

献立作成者 渡邊

東部若葉保育園

日	曜日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料			
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	その他
10 24	月	ご飯	カジキの甘酢あん ネバネバ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 せんべい ピーチゼリー	牛乳 カジキ 納豆 豆腐 みそ かつお節	米 グラニュー糖 片栗粉 油 せんべい	ジュース 玉葱 もも缶 もやし キャベツ きゅうり 人参 パプリカ 生姜 粉寒天	醤油 酒 だし汁
25	火	キーマカレー	中華サラダ ブロッコリー えのきスープ	牛乳 袋菓子	牛乳 豚肉	米 押麦 カレーウ お菓子 じゃが芋 ごま油 砂糖	玉葱 人参 キャベツ えのき 生姜 ブロッコリー あさつき にんにく とうもろこし	醤油 酢 だし汁 食塩
12 26	水	豚しゃぶ スパゲティ	切干大根サラダ トマト なるとスープ ヨーグルト	牛乳 かぼちゃようかん	牛乳 ヨーグルト 豚肉 なると	スパゲッティ 砂糖 ごま ごま油	南瓜 玉葱 人参 きゅうり 水菜 もやし トマト 切干大根 にんにく 粉寒天	酢 食塩 コンソメ 醤油
13 27	木	ごま塩ご飯	棒棒鶏 冬瓜のソテー ワンタンの皮入りスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 赤みそ バター	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ代替 練りごま ワンタン皮	冬瓜 もやし きゅうり 人参 葱 生姜 にんにく 青のり	だし汁 酢 醤油 食塩
14 28	金	14日 ゆかりご飯 28日 パン	鮭のソテー ラタトゥイユ 14日キャベツのみそ汁 28日角切りスープ	牛乳 キムムッチおにぎり	牛乳 鮭 ウインナー 14日みそ	米 28日パン ごま油	玉葱 キャベツ なす 人参 生姜 のり にんにく トマト缶 ゆかり	醤油 みりん 食塩 コンソメ
1.15 29	土	冷やしうどん	鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかり和え	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 豚肉	干しうどん 米	きゅうり 人参 葱 小松菜 生姜	だし汁 醤油 みりん 酒
3.17 31	月	ご飯	3.31日カレイの照り焼き 17日豚肉の生姜焼き 野菜スティック オクラの和え物 大根のみそ汁	牛乳 枝豆クッキー	牛乳 3.31日カレイ みそ 鶏卵 湯揚げ 17日豚肉	米 バター 小麦粉 ごま グラニュー糖 マヨネーズ代替	大根 オクラ 人参 葱 えのき ごぼう 枝豆 17日玉葱	だし汁 醤油 みりん 酒
4 18	火	焼肉丼	4日さつま揚げ 18日コーンソテー 小松菜のおかか和え わかめスープ	牛乳メロン蒸しパン (メロン果汁使用なし)	牛乳 豚肉 かつお節4 日さつま揚げ	米 押麦 小麦粉 砂糖 油 黒ごま	玉葱 もやし ほうれん草 葱 人参 生姜 わかめ 小松菜 にんにく 18日コーン缶	だし汁 醤油 食塩 酢 ベーキングパウダー
5 19	水	冷やしラーメン	豆腐サラダ 白菜のナムル ヨーグルト	牛乳せんべい フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 5日なると 豆腐	中華麺 グラニュー糖 せんべい 油	白菜 ジュース トマト コーン缶 もも缶 塩布 みかん缶 パイン缶 葱 わかめ 生姜 にんにく	鶏がら 醤油 酢 食塩
6 20	木	ふりかけご飯	ゴーヤチャンプル 中華きゅうり なめこのみそ汁	牛乳 たこ焼き風ポテト	牛乳 豆腐 鶏卵 豚肉 ウインナー みそ かつお節	米 じゃが芋 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	きゅうり ゴーヤ なめこ 人参 葱 青のり ケチャップ	だし汁 中濃ソース 酢 食塩
7 21	金	パン	7日さわらのタンドリー風 21日鶏肉のタンドリー風 コールスロー 春雨スープ	牛乳 きつねおにぎり	牛乳 7日さわら 湯揚げ 21日鶏肉 ヨーグルト	パン 米 砂糖 油	キャベツ もやし きゅうり コーン缶 人参 チンゲン菜 にんにく ケチャップ	だし汁 醤油 カレー粉
8 22	土	そうめん	ミートボール ブロッコリーのおかか和え	牛乳 袋菓子	牛乳 豚肉 鶏肉	そうめん パン粉 油 砂糖 袋菓子	玉葱 ブロッコリー 人参 ケチャップ	だし汁 醤油 中濃ソース 食塩

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g
を基準に献立を作成しています。

- ・ 幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
- ・ 都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・ 乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。

令和8年8月延長補食予定表



日	曜日	補食内容
10 24	月	人参ご飯（人参）
25	火	しらすご飯（しらす）
12 26	水	ガーリックライス（にんにくコーン缶）
13 27	木	鶏飯（鶏肉 人参）
14 28	金	わかめご飯
3 17	月	枝豆ご飯（枝豆）
4 18	火	菜飯
5 19	水	ピラフ（鶏肉玉葱人参）
6 20	木	ツナご飯（ツナ缶）
7 21	金	ゆかりご飯（ゆかり）

- エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- 都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



給食だより

R8. 7. 31 東部若葉保育園

暑い日が、続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるよう心がけましょう。



調理室からのお知らせ

- ・8月は、業者がお休みの日が多いため、食材やメニューが変更になっているところがあります。献立表をご確認ください。
- ・25日（火） 調理室の大掃除の為、おやつは、袋菓子になります。



夏野菜を使った体験を楽しむ



夏野菜がおいしい時期ですね。今月は、旬のトマト、きゅうり、なすなどの夏野菜を使用した献立を多く取り入れています。また、夏野菜を見る、触れるなどの食育も取り入れながら、子どもたちが野菜に親しむ体験をしています。

とうもろこしの皮むき、枝豆のさやむきを予定しています！

☆夏野菜のヒ・ミ・ツ☆

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

- ・多く含む水分で、体の中の熱を冷ます。
- ・“カリウム”も含まれているため利尿作用もあり、熱を尿として放出する。



また、“濃い色”にもヒ・ミ・ツが……

収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっていると言われています。

日焼け止めクリームでは体の外を、夏野菜を食べて体の中から紫外線対策をするのもいいかもしれませんね。



・きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多い。

酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。

「きゅうりとわかめの酢の物」はいかがでしょうか？酢も一度火を通すとすっぱさが和らぐのでぜひ試してみてくださいね。

・トマト



抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEを含む植物油(オリーブオイル、米油、サラダ油など)を使って効率よく摂取するのがオススメ。油を熱して卵をスクランブル状に。トマトを加えてさっと炒め合わせるのはいかがでしょう？