

令和8年8月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
03月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	 暑さに負けない！ニラのふりかけごはん まろやかみそ汁 鮭の照り焼き	米、ごま油、砂糖 片栗粉、サラダ油、砂糖	ツナ缶、かつお節、白ごま、刻みのり 豆乳、鶏肉、木綿豆腐、米みそ 鮭	にんじん、にら だいこん、しめじ しょうが	みりん、しょうゆ、食塩 だし汁 みりん、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 パイン入りスイートポテト	さつまいも、サラダ油、砂糖	牛乳 黒ごま	パイナップル	
04火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	 パン とうがんスープ 鶏肉のトマトソース煮 バイクドじゃが	黒糖ロールパン 片栗粉、サラダ油、砂糖 じゃがいも、サラダ油	鶏肉	とうがん、エリンギ、にんじん たまねぎ、ズッキーニ、ダイストマト缶	鶏ガラスープ素、食塩 酒、食塩、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、こしょう 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ごまあんおはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 こしあん、きな粉、黒ごま		
05水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 かじきの香り揚げ ささげのごま和え	米 小麦粉、サラダ油 砂糖	木綿豆腐 かじき、あおのり すり白ごま	ほうれんそう、えのきだけ じゅうろくささげ	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 もちもち海苔チーズパン	白玉粉、サラダ油	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ、あおのり		
06木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	冷やし中華 かぼちゃのみそそばろ煮 フルーツ	焼きそばめん、砂糖、ごま油 砂糖、片栗粉	ハム 鶏ひき肉、米みそ	きゅうり、コーン かぼちゃ、たまねぎ もも	しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
07金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚肉のトマト生姜焼き丼 とうがん入り中華スープ こまつなの和え物	米、サラダ油、片栗粉 片栗粉、ごま油	豚肉 豆乳 ちくわ、かつお節	たまねぎ、トマト クリームコーン、とうがん、えのきだけ こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩 鶏ガラスープ素、食塩 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かみかみツナ春巻き	小麦粉、サラダ油、春巻きの皮	牛乳 ピザ用チーズ、ツナ水煮		
08土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	インディアンナポリタン フルーツ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	ケチャップ、鶏ガラスープ素、ウスターソース、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
10月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 鶏じゃが	米 じゃがいも、砂糖、サラダ油	みそ 鶏肉	なめこ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	アンパンマンふりかけ だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
12水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごまわかめ御飯 みそ汁 ポテマヨベーコンソテー	米 焼麩 フライドポテト、マヨドレ、サラダ油	白ごま 米みそ、わかめ ベーコン	炊き込みわかめ だいこん たまねぎ、にんじん	だし汁 おろしにんにく、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
13木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ みかん	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
14金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ピラフ はるさめスープ	米 春雨、ごま油	ベーコン わかめ、白ごま	たまねぎ、にんじん、コーン	鶏ガラスープ素、食塩、パセリ粉 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
15土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ツナカレー フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん パイナップル	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
17月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	夏野菜ミートスパゲティー きゅうりのさっぱり和え フルーツ	スパゲティ、サラダ油、小麦粉、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん、黄パプリカ、トマトビュレ きゅうり もも	ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、おろしにんにく 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
18火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 豆乳コーンスープ 鶏肉の塩レモン焼き かぼちゃのマヨ和え	食パン 片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖 マヨドレ、砂糖	豆乳 鶏肉	クリームコーン ねぎ、レモン果汁 かぼちゃ、ブロッコリー	鶏ガラスープ素、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ひじきチャーハン	米、ごま油	牛乳 豚ひき肉、ひじき	にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープ素

令和8年8月幼児食献立表

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばの塩焼き おくらのキラキラジュレ和え	米 じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、みそ さば	えのきたけ キャベツ、オクラ、アガー（寒天）	だし汁 食塩 ポン酢、だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りチーズフォカッチャ	小麦粉、オリーブオイル、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、ベーコン		食塩、ドライイースト
20木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 はるさめスープ ズッキーニのナムル	米、ごま油、片栗粉、砂糖 春雨 ごま油	豚肉 わかめ ツナ缶、白ごま	たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、しいたけ エリンギ ズッキーニ	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	幼児〜2歳 アイスクリーム 0〜1歳 ヨーグルト 菓子	おかし	アイスクリーム ココアいちご		
21金	午前おやつ	牛乳				
	昼食	御飯 パワー！にら卵スープ フィッシュステーキ さつま芋きんぴら	米 片栗粉、ごま油 小麦粉、サラダ油 さつまいも、サラダ油、砂糖	卵 バター、かじき 白ごま	クリームコーン、にら たまねぎ、りんごジャム にんじん	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 凍り豆腐のあま〜いフライ	片栗粉、サラダ油、黒糖、砂糖	牛乳 凍り豆腐、きな粉		
22土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚すき丼 フルーツ	米、糸こんにゃく、砂糖	豚肉	はくさい、えのきたけ、ねぎ キウイフルーツ	しょうゆ、みりん、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
24月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 わかめスープ 肉団子ととうがんのとろみ煮 ヨーグルト	米 片栗粉	白ごま、わかめ 鶏ひき肉、豚ひき肉 ココアぶどう	しめじ、ねぎ とうがん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	鶏ガラスープ素、食塩 酒、鶏ガラスープ素、しょうゆ、食塩、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 黒糖トースト	黒糖、小麦粉、食パン	牛乳 無塩バター		
25火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さっぱりそうめん ウインナーチャンプルー フルーツ	そうめん、砂糖 ごま油	鶏肉、刻みのり 木綿豆腐、ウインナー、かつお節	ねぎ もやし、にんじん、こまつな もも	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 フレッシュとうもろこしマドレーヌ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 バター、すり白ごま	クリームコーン、とうもろこし	食塩
26水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の梅風味煮 白菜とツナの磯和え	米 焼麴 砂糖	木綿豆腐、米みそ カレイ ツナ缶、すり白ごま、刻みのり	たまねぎ うめびしお はくさい、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りオレンジトマトゼリー	砂糖	牛乳	オレンジジュース、トマト、アガー（寒天）、オレンジ	
27木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 とろ〜りモロヘイヤスープ ハンバーグ パンプキンベーコン	米 片栗粉、サラダ油 サラダ油	豚ひき肉、牛ひき肉 ベーコン	えのきたけ、モロヘイヤ たまねぎ かぼちゃ	鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、食塩 食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン （幼児のみ）菓子	バームクーヘン おかし	牛乳		
28金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ちからこぶ！チキンカツカレー マカロニサラダ ゼリー	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、サラダ油 マカロニ、マヨドレ ゼリー	豚ひき肉、鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	さくさくぱんだ、ロールちゃん	ホイップクリーム	ぶどうジュース パイナップル	
29土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
31月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭のゆかり焼き 凍り豆腐の煮物	米 砂糖	米みそ、油揚げ 鮭 凍り豆腐	なめこ、ねぎ にんじん、しめじ、いんげん	だし汁 ゆかり だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ごぼうガトーショコラ	ホットケーキミックス、砂糖、粉糖	牛乳、バター	ごぼう、純ココア、バナナ	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

蒸し暑かったり、極端に日差しが強い日があったり、過ごしづらい日々が続いていますね。このような状況が続くと、食欲減退により抵抗力の低下が懸念されます。お給食では、夏バテ予防を役を担うべく、ビタミンやミネラルをたっぷり含む『にら』や『モロヘイヤ』、『おくら』など、質の高い食材を使用して参ります。今月は、見た目で敬遠しがちな『にら』をこまかく切り、香り高い『ごま・海苔』などと一緒に甘辛く味付けした『ふりかけ』にしてみました。おすすめレシピにて掲載いたしますので、この夏を乗り切るお食事にいかがでしょうか♪

管理栄養士 高橋令子

