令和8年　8月献立表

みどり保育所

除去お知らせマーク（★卵、■甲殻類）

日	曜日		料理名	ざいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
1	土	昼	炊きこみ御飯 さつまいもの味噌汁 オレンジ	ツナ、油揚げ	人参、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、人参、青ねぎ オレンジ	精白米、砂糖 さつま芋	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節
		3	ホットケーキ	牛乳		はちみつ、ホットケーキミックス	マーガリン
3	月	昼	麦ごはん 夏野菜のひき肉あんかけ チーズ えのきのスープ バナナ	鶏肉 チーズ 豆腐	かぼちゃ、なす、いんげん、生姜 えのき、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、味噌、酒 コンソメ、塩、こしょう
		3	蒸しあんぱん	牛乳、こしあん		★蒸しパンミックス	
4	火	昼	麦ごはん 松風焼き ジャコとトマトの甘酢和え 冬瓜の清汁 バナナ	鶏肉、豆腐 しらす干し	生姜、玉ねぎ、人参 トマト、きゅうり 冬瓜、えのき、ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、ごま 砂糖、ごま油	味噌 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節
		3	豆乳くずもち	豆乳		砂糖、片栗粉、砂糖	きな粉、塩
5	水	昼	麦ごはん あじの香味焼き 塩昆布あえ オクラの味噌汁 グレープフルーツ	あじ 油揚げ	にんにく きゅうり、キャベツ 人参、塩昆布 オクラ、玉ねぎ、乾わかめ グレープフルーツ	精白米、大麦	しょうゆ、みりん、酒 味噌、かつお節
		3	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶、バナナ、パイン缶	砂糖	
6	木	昼	バターロール ポークビーンズ ゆかりあえ かぼちゃのバター煮 すいか	大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、トマトジュース きゅうり、キャベツ 人参、ゆかり かぼちゃ すいか	★ロールパン 油、片栗粉 バター、砂糖	ケチャップ、ウスター 塩
		3	冷やしぜんざい 冷やし芋ぜんざい	小豆 小豆		砂糖、だんご粉 砂糖、さつま芋	豆腐、塩 塩
7	金	昼	焼きそば グリーンサラダ チンゲンサイのスープ オレンジ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン きゅうり、レタス トマト チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 オレンジ	中華めん、油 油	ウスター、■ソース 塩、こしょう 塩、こしょう、酢 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	梅と塩昆布おにぎり		梅干し、塩昆布	精白米	
8	土	昼	鶏ごぼう丼 きゅうりの即席漬け オレンジ	鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり オレンジ	精白米、片栗粉、油 ごま油	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ
		3	おかかおにぎり			精白米	かつお節、しょうゆ
10	月	昼	生姜焼き丼 なすポート キャベツのスープ オレンジ	豚肉 ツナ缶 ベーコン	生姜、玉ねぎ、キャベツ なす、パセリ キャベツ、人参 オレンジ	精白米、油	酒、しょうゆ マヨドレ コンソメ、塩、こしょう
		3	パンプキンケーキ	★卵、牛乳	かぼちゃ	砂糖、ホットケーキミックス	マーガリン
12	水	昼	麦ごはん さばのｶﾚｰフライ 春雨サラダ えのきのスープ パイン	さば	きゅうり、トマト にんにく、玉ねぎ、えのき、モロヘイヤ パイン	精白米、大麦 油 春雨、ごま、油	塩、小麦粉、カレー粉 パン粉 塩、酢、こしょう 鶏ガラ、しょうゆ
		3	フルーツ寒天		寒天、みかん缶、キウイ	砂糖	
13	木	昼	鮭ご飯 豚肉と夏野菜の味噌炒め バナナ	鮭フレーク 豚肉	玉ねぎ、なす、ピーマン バナナ	精白米 油 砂糖	味噌、しょうゆ
希望保育		3	わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
14	金	昼	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり オレンジ	精白米、片栗粉、油 コーン缶	ハヤシルウ
希望保育		3	シュガートースト			食パン、グラニュー糖、バター	
15	土	昼	お弁当の日				
希望保育		3	クラッカー・とろべー		昆布	クラッカー	
17	月	昼	ゆかりご飯 中華風冷奴 ♦ピクルス 春雨スープ バナナ	豆腐、鶏肉	ゆかり 乾わかめ、きゅうり、 きゅうり、人参、パプリカ モロヘイヤ、椎茸、青ねぎ バナナ	精白米 砂糖、ごま油 春雨	しょうゆ、酢 甘酢 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	麩のシュガーラスク	麩		グラニュー糖	マーガリン
18	火	昼	とうもろこしごはん 鶏肉の南蛮漬け ♦切り干し煮 えのきの清汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン 切干しだいこん、人参、椎茸 えのき、玉ねぎ、乾わかめ オレンジ	精白米、コーン缶 片栗粉、油、砂糖 砂糖	しょうゆ、みりん 塩、しょうゆ、酢 しょうゆ、かつお節 しょうゆ、酒、塩 かつお節
カミカミデー		3	♦野菜のかきあげ		人参	じゃが芋、片栗粉、油	塩

日	曜日		料理名	ざいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
19	水	昼	おばけカレー フライドポテト マカロニサラダ すいか	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参, ピーマン、なす、 ズッキーニ, かぼちゃ、レーズン 青のり キャベツ、きゅうり、みかん缶 すいか	精白米、油、片栗粉 じゃが芋 油、フライドポテト マカロニ	カレールウ 塩 マヨドレ、塩、こしょう
誕生会		3	☆ヨーグルトアイス	ヨーグルト、ホイップ	キウイ、みかん缶、パイン缶	はちみつ	
20	木	昼	麦ごはん ゴーヤチャンプルー 焼き魚（ししゃも） 人参スープ オレンジ	豆腐、豚肉 ししゃも	ゴーヤ、チンゲンサイ 玉ねぎ、人参 人参、玉ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖、片栗粉 油	しょうゆ、酒 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	マカロニのあべかわ			マカロニ、砂糖	きな粉、塩
21	金	昼	トマトツナそうめん ♦じゃが芋のベーコン煮 きゅうりのナムル パイン	ツナ缶 ベーコン	昆布、トマト、しそ レモン汁、水菜 人参 きゅうり、もやし、人参、生姜 パイン缶、生姜、玉ねぎ、	砂糖、そうめん じゃが芋、コーン缶 砂糖、油 ごま油	しょうゆ、塩、酒 かつお節 しょうゆ、塩 しょうゆ
		3	鮭おにぎり	鮭フレーク		精白米	
22	土	昼	豚丼 きゅうりの即席漬け バナナ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり バナナ	精白米 ごま油	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ
		3	塩昆布おにぎり		塩昆布	精白米	
24	月	昼	麦ごはん 肉団子となすの揚げ煮 ♦ごぼうサラダ 味噌汁 すいか	合びき肉 ハム	玉ねぎ、なす ごぼう、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、しめじ、青ねぎ すいか	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 ごま、マヨドレ、砂糖	塩、しょうゆ しょうゆ、酢 味噌、かつお節
		3	オレンジ寒天		ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ、寒天、みかん缶		
25	火	昼	★ガパオ風ライス ジャコの旨煮 酢の物 スープ バナナ	豚肉、鶏肉 かえり 豆腐	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しめじ、にんにく キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、オクラ、トマト バナナ	精白米、ごま油 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 油	オイスターソース しょうゆ、みりん、こしょう しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 塩、鶏ガラ、こしょう
		3	焼きおにぎり			精白米、ごま	赤味噌、みりん
26	水	昼	麦ごはん 赤魚のタルタルｿｰｽ焼き なすの味噌炒め かぼちゃのスープ パイン	赤魚 ベーコン	玉ねぎ、パセリ なす、人参、ピーマン セロリ、かぼちゃ、玉ねぎ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	精白米、大麦 マヨドレ 油、砂糖	塩 味噌、みりん 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	焼きビーフン	豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ	ビーフン、ごま油	塩、しょうゆ
27	木	昼	麦ごはん オムレツ 元気もりもりサラダ そうめんの味噌汁 オレンジ	★卵、シーチキン、豆腐 ハム	人参、玉ねぎ きゅうり、キャベツ 刻み昆布 玉ねぎ、人参 オレンジ	精白米、大麦 砂糖 砂糖 油 そうめん	マーガリン、塩、こしょう かつお節、こしょう 酢、しょうゆ 味噌、かつお節
		3	ロックビスケット	牛乳		バター、砂糖	小麦粉、BP、コーンフレーク
28	金	昼	ねばねばうどん 黒豆の含め煮 レバーとわかめのごまあえ バナナ	黒豆 鶏レバー	オクラ、トマト、なめこ 昆布 乾わかめ、きゅうり、 バナナ	干しうどん 砂糖 砂糖、ごま	みりん、しょうゆ、塩 かつお節 しょうゆ しょうゆ
		3	ぶどうゼリー		粉寒天、ぶどう、ぶどうジュース	砂糖	
29	土	昼	わかめごはん 豚汁 バナナ	豚肉、豆腐、油揚げ	炊き込みわかめ ごぼう、玉ねぎ、人参 大根、青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌
なつまつり		3					
31	月	昼	麦ごはん ☆鶏肉のバーベキューソース たまごサラダ 星のスープ すいか	鶏肉 ★卵	パイン缶、生姜、玉ねぎ、 レタス、きゅうり、トマト オクラ、生しいたけ すいか	精白米、大麦 砂糖 油 春雨	しょうゆ、ケチャップ 塩、こしょう、酢 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	アメリカンドック風ケーキ	牛乳、ウインナー		ホットケーキミックス	BP、ケチャップ

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※牛乳の提供･･･もも組･たんぽぽ組･すみれ組･さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組･こすもす組･ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
◆･･･カミカミメニュー　☆･･･新メニュー

熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめの水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。