8月 給 食 献 立 表

令和8年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

さざなみ保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材（食品） 赤（血や肉になるもの）	黄（熱や力になるもの）	緑（体調を整えるもの）
1	土	パイン缶	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	セサミビスケット		セサミビスケット	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
3	月	バナナ	ご飯		白米	
			キーマカレー	豚ミンチ	じゃが芋	玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン
			スパサラダ		スパゲティ　マヨネーズ	人参　胡瓜　みかん缶
			コンソメスープ			キャベツ　人参
		午後おやつ	アイスクリーム	アイスクリーム		
			鉄分ウエハース		ウエハース	
4	火	ピーチ缶	ご飯		白米	
			魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ　人参　パセリ
			もずく酢	もずく		胡瓜
			白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜　ねぎ
		午後おやつ	フルーツケーキ	卵　牛乳	バター　ケーキMIX　砂糖	プルーン　りんご
			牛乳	牛乳	バター　砂糖	
5	水	スイカ	玄米ご飯 納豆みそ	納豆	白米　玄米　砂糖	
			筑前煮	鶏肉		大根　人参　椎茸　いんげん
			胡瓜スティック			胡瓜
			豆腐のすまし汁	絹豆腐		白菜　ねぎ
		午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター　オートミール　砂糖	
			牛乳	牛乳	小麦粉　ベーキングパウダー	
6	木	オレンジ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			マーボー冬瓜	豚ミンチ		長ネギ　冬瓜　人参
			フライドポテト		じゃが芋	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト　卵	ケーキMIX　砂糖　油	レモン
			牛乳	牛乳		
7	金	バナナ	ご飯		白米	
			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー
			ゴーヤーチャンプルー	ポーク缶　卵　木綿豆腐		ゴーヤー　玉ねぎ　人参
			うどん汁	いなり揚げ	うどん	長ネギ
		午後おやつ	揚げパン	きなこ	パン　砂糖	
			牛乳	牛乳		
8	土	パイン缶	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜　コーン
			アーサのみそ汁	アーサ		ねぎ
		午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
10	月	オレンジ	三色丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜　コーン
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ　ねぎ
		午後おやつ	チーズスコーン	生クリーム　粉チーズ　牛乳	ケーキMIX　砂糖	
			牛乳	牛乳		
12	水	りんご	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ　人参　ピーマン　トマト
			野菜サラダ			キャベツ　胡瓜　コーン
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			牛乳	牛乳		
13	木	オレンジ	夏野菜カレー	鶏肉　牛乳	白米　じゃが芋	玉ねぎ　人参　ナス　ピーマン　コーン
			野菜サラダ	ツナ缶		レタス　胡瓜　人参
			お茶			
		午後おやつ	プリン	プリン		
			クラッカー		クラッカー	
14	金	バナナ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			白身魚のピカタ	白身魚　卵　粉チーズ		ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちきあぎ	しらたき	ごぼう　人参
			アーサ汁	アーサ　木綿豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ポンデドーナツ	卵　きなこ	ポンデMIX　油	
			牛乳	牛乳		
15	土	パイン缶	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　コーン
			豆腐のみそ汁	絹豆腐　ワカメ		
		午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
17	月	スイカ	鮭チャーハン	鮭　卵	白米	長ネギ
			南瓜サラダ	チーズ	マヨネーズ	南瓜　玉ねぎ　レーズン
			豚汁	豚肉		大根　人参　ごぼう　ねぎ
		午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉　黒糖	
			牛乳	牛乳		

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材（食品） 赤（血や肉になるもの）	黄（熱や力になるもの）	緑（体調を整えるもの）
18	火	パイン缶	パン		パン	
			ホワイトシチュー	鶏肉　牛乳	じゃが芋	玉ねぎ　人参　ブロッコリー
			キャベツサラダ	ちくわ	マヨネーズ	キャベツ　人参　コーン
			ボイルウインナー	ウインナー		
		午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米	
			人参スティック			人参
19	水	バナナ	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			ハンバーグ	合挽 卵	パン粉	玉ねぎ　人参　ピーマン
			人参サラダ	ツナ缶	マヨネーズ	人参　コーン
			白菜スープ			白菜　しめじ
		午後おやつ	ゼリー		ゼリー	
			クラッカー			
20	木	ヨーグルト あえ	ご飯		白米	
			チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉　粉チーズ		ブロッコリー
			クーブイリチー	昆布　ちくわ		切干大根　人参　にら
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	芋かりんとう		かりんとう	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
21	金	オレンジ	ご飯		白米	
			魚の香味焼き	白身魚		
			人参とブロッコリー炒め	鶏ミンチ		人参　ブロッコリー
			へちまのみそ汁	ツナ缶　木綿豆腐		へちま　ねぎ
		午後おやつ	メープルジャムサンド		食パン　メープルジャム	
			牛乳	牛乳		
22	土	パイン缶	カレーチャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜　コーン
			オニオンスープ			玉ねぎ　人参　ねぎ
		午後おやつ	黒棒		黒棒	
			チーズ　牛乳	チーズ　牛乳		
24	月	りんご	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	
			ひじき炒め	ひじき　大豆　豚肉	しらたき	人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ココアブラウニー	卵　ココア	小麦粉　ベーキングパウダー	
			牛乳	牛乳	バター　砂糖	
25	火	パイン	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根　胡瓜
			金時豆の甘煮		金時豆　黒糖	
		午後おやつ	ふりかけおにぎり		白米　ふりかけ	
			焼きちくわ　お茶	ちくわ		
26	水	オレンジ	ご飯		白米	
			豆腐コロッケ	木綿豆腐　合挽肉　卵　ひじき	小麦粉　パン粉	人参
			オクラの和え物			オクラ　胡瓜
			イナムドゥチ	かまぼこ　豚肉		椎茸　大根　ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず　三温糖	
			牛乳	牛乳		
27	木	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			春雨サラダ	ちくわ	春雨	胡瓜　コーン
			鶏汁	鶏肉　油揚げ		冬瓜　人参　ねぎ
		午後おやつ	野菜かりんとう		野菜かりんとう	
			チーズ　牛乳	チーズ　牛乳		
28	金	お楽しみ会（お弁当）				
		午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト　卵	ケーキMIX　砂糖　バター	りんご
			牛乳	牛乳		
29	土	パイン缶	チャーハン	鶏ミンチ	白米	小松菜　玉ねぎ
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜　人参
			ワカメスープ	ワカメ		しめじ　人参
		午後おやつ	はちゃ棒		はちゃ棒	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
31	月	オレンジ	ご飯		白米	
			レバーの竜田揚げ	豚レバー		
			小松菜の白和え	木綿豆腐　ツナ缶		小松菜　人参
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			ヤクルト	ヤクルト		

※　食材の都合により献立を変更することがあります。
※　アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※　11日（火）山の日でお休みです。