



令和8年



# 8月の献立



| 日  | 曜 | 昼食                                                  | おやつ                   | 赤:血や肉になる                                                 | 黄:熱や力となる                                                            | 緑:調子をととのえる                                                                       |
|----|---|-----------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 土 | お楽しみランチ                                             |                       |                                                          |                                                                     |                                                                                  |
| 3  | 月 | 豚とじ丼<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>みそ汁               | アメリカンかぼちゃ<br>オレンジ     | 豚肉 鶏卵<br>魚肉ソーセージ<br>かつお節<br>かにかまぼこ みそ<br>木綿豆腐 普通牛乳       | 砂糖 ジャがいも<br>マヨネーズ むきごま<br>ホットケーキミックス<br>油                           | にんじん たまねぎ 青ねぎ<br>きゅうり ブロッコリー<br>わかめ なす かぼちゃ<br>ネーブル                              |
| 4  | 火 | 魚のごまマヨネーズ焼き<br>ツナ玉糸こん<br>酢の物<br>みそ汁                 | りんごゼリー<br>バナナ         | さくら みそ ツナ缶<br>鶏卵 大豆水煮<br>ロースハム 木綿豆腐<br>ゼラチン              | いりごま 砂糖<br>マヨネーズ 片栗粉<br>トッ                                          | にんじん 青ねぎ きゅうり<br>わかめ たまねぎ かぼちゃ<br>りんごジュース パナナ                                    |
| 5  | 水 | 鶏のからあげ<br>かぼちゃの煮つけ<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>みそ汁          | ピザトースト<br>ヨーグルト       | 若鶏もも 鶏卵<br>かにかまぼこ みそ<br>木綿豆腐 脱脂粉乳<br>プロセスチーズ<br>ポークウィンナー | 油 片栗粉 砂糖 ごま油<br>いりごま 食パン                                            | しょうが かぼちゃ ほうれんそう<br>りよくとうもろやし にんじん<br>たまねぎ わかめ 青ねぎ<br>キャベツ トマトケチャップ<br>青ピーマン コーン |
| 6  | 木 | 肉じゃが<br>ウィンナー炒め<br>ハムサラダ<br>みそ汁                     | 焼きドーナツ<br>バナナ         | 豚肉 ポークウィンナー<br>ロースハム みそ<br>木綿豆腐 調整豆乳                     | ジャがいも トッ 砂糖<br>マヨネーズ むきごま<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン                    | たまねぎ にんじん きゅうり<br>キャベツ コーン わかめ<br>青ねぎ チンゲンサイ パナナ                                 |
| 7  | 金 | 魚のてりやきごま風味<br>チンゲン菜のお好み焼き風<br>切り干し大根のごまマヨサラダ<br>みそ汁 | 大豆のかりんとう<br>ヨーグルト     | さくら 鶏卵<br>かにかまぼこ みそ<br>木綿豆腐 大豆水煮<br>普通牛乳 脱脂粉乳            | いりごま 砂糖 油<br>むきごま マヨネーズ<br>ごま油 片栗粉<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン           | チンゲンサイ にんじん<br>切干しだいこん きゅうり<br>たまねぎ わかめ 青ねぎ<br>りよくとうもろやし えのきたけ                   |
| 8  | 土 | お楽しみランチ                                             |                       |                                                          |                                                                     |                                                                                  |
| 10 | 月 | カレーライス<br>シーチキン入りオムレツ<br>そうめんサラダ<br>みそ汁             | チヂミ<br>みかんの<br>シロップ漬け | 若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵<br>ツナ缶 ロースハム みそ<br>木綿豆腐                     | ジャがいも 砂糖<br>そうめん マヨネーズ<br>むきごま お好み焼き粉<br>トッ ごま油 油                   | たまねぎ にんじん<br>トマトケチャップ きゅうり<br>わかめ 青ねぎ キャベツ<br>チンゲンサイ みかん缶詰                       |
| 17 | 月 | ネパネバ丼<br>高野豆腐の煮物<br>コロコロサラダ<br>みそ汁                  | アメリカンドッグ<br>オレンジ      | 納豆 鶏卵 凍り豆腐<br>平天 魚肉ソーセージ<br>みそ 木綿豆腐<br>普通牛乳<br>ポークウィンナー  | 砂糖 油 むきごま<br>ジャがいも マヨネーズ<br>ホットケーキミックス                              | きゅうり たまねぎ にんじん<br>わかめ 青ねぎ なす<br>ネーブル                                             |
| 18 | 火 | 白身魚のフリッター<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>チンゲン菜の和え物<br>みそ汁      | ごまクッキー<br>ヨーグルト       | さくら ぶたばら<br>かにかまぼこ みそ<br>木綿豆腐 脱脂粉乳                       | 天ぷら粉 油 マヨネーズ<br>砂糖 ごま油 いりごま<br>さつまいも 薄力粉<br>ホットケーキミックス<br>片栗粉 マーガリン | トマトケチャップ なす<br>青ピーマン にんじん<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ わかめ 青ねぎ                              |
| 19 | 水 | クリスピーチキン<br>オムレツ<br>トマトときゅうりのサラダ<br>みそ汁             | カルピスアイス<br>バナナ        | 若鶏むね 鶏卵<br>ロースハム みそ<br>木綿豆腐 ゼラチン<br>乳酸菌飲料                | コーンフレーク<br>マヨネーズ 砂糖 油<br>ごま油 むきごま                                   | しょうが たまねぎ<br>いちじくジャム にんじん<br>トマトケチャップ 青ねぎ<br>トマト きゅうり わかめ<br>チンゲンサイ パナナ          |
| 20 | 木 | お好み焼き ご飯小<br>みそ汁                                    | 鶏そぼろおにぎり<br>チーズ       | ぶたばら 削り節 鶏卵<br>みそ 木綿豆腐 鶏むき<br>肉<br>プロセスチーズ               | お好み焼き粉 ラード<br>板こんにゃく トッ<br>いりごま 砂糖 片栗粉                              | キャベツ 青ねぎ たまねぎ<br>にんじん わかめ かぼちゃ<br>チンゲンサイ                                         |

| 日  | 曜 | 昼食                                            | おやつ               | 赤:血や肉になる                                             | 黄:熱や力となる                                              | 緑:調子をととのえる                                                                       |
|----|---|-----------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | 金 | 魚の煮付け<br>ほうれん草のゴマ和え<br>キャベツとゆで卵のサラダ<br>みそ汁    | フレンチトースト<br>ヨーグルト | さくら かにかまぼこ<br>鶏卵 ロースハム みそ<br>木綿豆腐 普通牛乳<br>乳酸菌飲料 脱脂粉乳 | 砂糖 片栗粉 むきごま<br>マヨネーズ スパゲティ<br>ジャがいも 食パン               | しょうが ほうれんそう<br>にんじん キャベツ たまねぎ<br>わかめ 青ねぎ                                         |
| 22 | 土 | お楽しみランチ                                       |                   |                                                      |                                                       |                                                                                  |
| 24 | 月 | 麻婆豆腐<br>もやしの中華和え<br>ツナ入り玉子焼き<br>みそ汁           | さつまいも天ぷら<br>バナナ   | ぶたひき肉 木綿豆腐<br>みそ 赤みそ 生揚げ<br>ロースハム 鶏卵<br>ツナ缶          | 片栗粉 砂糖 ごま油 油<br>トッ いりごま<br>さつまいも 天ぷら粉                 | たまねぎ しょうが きゅうり<br>にんじん わかめ 青ねぎ<br>りよくとうもろやし<br>キャベツ なす パナナ                       |
| 25 | 火 | すき焼き風煮<br>マゼドアンサラダ<br>かぼちゃの煮つけ<br>みそ汁         | 大豆のドーナツ<br>チーズ    | 豚肉 魚肉ソーセージ<br>みそ 木綿豆腐<br>大豆水煮 普通牛乳<br>プロセスチーズ        | トッ 砂糖 ジャがいも<br>マヨネーズ<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン<br>グラニュー糖 | たまねぎ はくさい<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>トマトケチャップ かぼちゃ<br>わかめ 青ねぎ ぶなしめじ<br>りよくとうもろやし えのきたけ |
| 26 | 水 | 魚のからあげ<br>ちんげん菜と人参のオムレツ<br>ブロッコリー添え<br>みそ汁    | ホットケーキ<br>ヨーグルト   | さくら 鶏卵<br>かにかまぼこ みそ<br>木綿豆腐 普通牛乳<br>脱脂粉乳             | 砂糖 片栗粉 油<br>ジャがいも<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン              | しょうが チンゲンサイ<br>にんじん ブロッコリー<br>たまねぎ わかめ 青ねぎ<br>かぼちゃ                               |
| 27 | 木 | 鶏肉とじゃがいものグリル<br>ほうれん草のツナ和え<br>スパソテー<br>みそ汁    | オレンジゼリー<br>バナナ    | 若鶏もも ツナ缶<br>ロースハム みそ<br>木綿豆腐 ゼラチン                    | 中ざら糖 ジャがいも<br>砂糖 むきごま<br>スパゲティ                        | ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ トマトケチャップ<br>わかめ 青ねぎ かぼちゃ<br>オレンジジュース パナナ                     |
| 28 | 金 | チャーハン<br>魚のカレーマヨ焼き<br>かちわりきゅうり<br>こぶ煮豆<br>みそ汁 | エッグトースト<br>ヨーグルト  | ポークウィンナー 鶏卵<br>さくら こぶ煮豆 みそ<br>木綿豆腐 ベーコン<br>脱脂粉乳      | 油 ごま油 砂糖<br>マヨネーズ 片栗粉<br>いりごま 食パン                     | たまねぎ にんじん きゅうり<br>わかめ 青ねぎ<br>チンゲンサイ                                              |
| 29 | 土 | お楽しみランチ                                       |                   |                                                      |                                                       |                                                                                  |
| 31 | 月 | 親子丼<br>ビーフソテー<br>トマト添え<br>みそ汁                 | フライドポテト<br>オレンジ   | 若鶏もも 鶏卵<br>煮しかまぼこ<br>ロースハム<br>みそ 木綿豆腐                | 砂糖 ビーフン 油<br>ごま油 片栗粉<br>フライドポテト                       | にんじん たまねぎ<br>生しいたけ 青ねぎ<br>トマト わかめ キャベツ<br>ネーブル                                   |



～夏こそ重要！！栄養バランス～

和食で栄養バランスを

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料など冷たい物ばかりとるのは避けましよう。冷たい物の取り過ぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。魚や肉などの主菜や何種類かの野菜や芋、豆類などの副菜、具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。



社会福祉法人後楽園 認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家