

令和8年 8月 給食献立表



さくら保育園



日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
3	月	バナナ	ごはん 中華風煮物 (大根・椎茸・人参・ごぼう・蓮根・豚肉・白葱・にんにく・しょうが・ごま油・醤油・みりん・酒 砂糖・ごま) たたききゅうり(きゅうり・塩) キャベツのみそ汁 (キャベツ・玉ねぎ・油揚げ・みそ・葱・かつおだし・さばだし)	カルピスゼリー (パイン缶・カルピス・粉寒天・水)
4	火	ソーセージ	夏野菜カレー (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ナス・ピーマン・南瓜・チーズ・豚肉・カレールウ) 夏のコロコロサラダ (きゅうり・トマト・コーン缶・ツナ・チーズ・マヨネーズ・醤油) 福神漬 乳児…たくあん	ココアお麩のラスク (麩・砂糖・バター・ココア) 牛乳
5	水	飲むヨーグルト	食パン 白はんぺんフライ (白はんぺん・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン ・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶
6	木	チーズ	ごはん ナス入りハンバーグ (豚肉・ナス・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・醤油) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	牛乳寒天 (牛乳・みかん缶・粉寒天・砂糖) ※乳児：みかん缶おかわり
7	金	せんべい	☆お楽しみ会☆ おにぎり(さくらごはん・鮭フレーク) 鶏肉の竜田揚げ(鶏肉・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉)※乳児：照り焼き ミートボール(砂糖・醤油・みりん・片栗粉) きんぴらごぼう(ごぼう・人参・れんこん・ごま・みりん・砂糖・醤油・ごま油) スティックきゅうり(きゅうり・塩) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜orりんごジュース(乳児：野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳) カルシウムビスケット
8	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
10	月		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
11	火		☆山の日☆	
12	水		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
13	木		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
14	金		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
15	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
17	月	ソーセージ	食パン サバの香りフライ (鯖・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり・塩) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト缶・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・しらす・ チーズ・かつお節・ソース ・あおのり) 麦茶
18	火	ヨーグルト	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 夏のカラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) ミニトマト・チーズ	すいか 乳児：せんべい付き
19	水	ウエハース 牛乳	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ・豆腐・シーチキン・卵・醤油・酒・ごま油・片栗粉) かきたま汁(ほうれん草・卵・人参・キャベツ・鶏ガラ)	トウフレンチトースト (高野豆腐・砂糖・牛乳・黄な粉) 麦茶
20	木	チーズ	冷やし中華 (ラーメン・ハム・卵・きゅうり・ミニトマト・中華だし・鶏ガラ・醤油・酢・砂糖・ごま油) チーズかまぼこ・バナナ	柑橘寒天 (夏みかん缶・みかん缶・レモン汁 ・砂糖・粉寒天)
21	金	バナナ	ごはん 塩焼きとり (鶏肉・酒・塩・こしょう) ツナサラダ(シーチキン・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	レーズンスティック (レーズン・バター・小麦粉・砂糖 ・卵・ベーキングパウダー) スキムミルク：幼児ココア (脱脂粉乳)
22	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
24	月	飲むヨーグルト	★お誕生会★ 鶏そぼろ丼 (ごはん・鶏肉・人参・卵・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) わかめのみそ汁 (わかめ・玉ねぎ・人参・コーン・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ホイップフルーツゼリー (ゼリーの素：青りんご味・ぶどう味・ みかん缶・生クリーム) 乳児…生クリーム無し りんごジュース
25	火	チーズ	ごはん さわらの南蛮漬 (さわら・人参・ピーマン・玉ねぎ・塩・片栗粉・酒・砂糖・醤油・酢・みりん) 小松菜のサラダ (小松菜・きゅうり・とりささみ・コーン・砂糖・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)	パピコ・せんべい 乳児：オレンジゼリー・せんべい

26	水	ウエハース 牛乳	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) トマトスープ (トマト・人参・じゃが芋・オクラ・キャベツ・ベーコン・ケチャップ・鶏ガラ)	もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖)
27	木	バナナ	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き (鶏肉・みそ・ねりうめ・酒・みりん) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	麦茶 ポリポリスティック (小麦粉・片栗粉・バセリ・人参・粉チーズ・塩・サラダ油)
28	金	せんべい	ごはん 田舎煮 (鶏肉・こんにゃく・いんげん・人参・里芋・れんこん・砂糖・醤油・みりん・みそ) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・大根・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツポンチ (もも缶・みかん缶・パイン缶・粉寒天・砂糖・シロップ)
29	土			
31	月	ヨーグルト	ごはん 鮭の西京焼き (鮭・みそ・砂糖・みりん・酒) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・醤油・マヨネーズ) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)	水ようかん (こしあん・粉寒天・砂糖・塩・水) 麦茶

	除去はありません	✕ 切日
	除去があります	

ひよこ組のみチェックをお願いします
☆8月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

エネルギー (Kcal)	630
たんぱく質 (g)	25.7
脂質 (g)	22.6
Ca (mg)	18.9
Vc (g)	16.9
鉄分 (mg)	234
塩分 (g)	247
	32
	26
	2.6
	2.1
	2.2
	2.0



～おいしい夏野菜をたくさん食べよう！～

【きゅうり】利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す
【ピーマン】血液をサラサラにする
【トマト】食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
【ナス】余分な熱をとる・血の巡りをよくする・化のうやはれを治め
【レタス】余分な熱をとる・血の巡りをよくする・化のうやはれをお治める
【スイカ】体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる
【とうもろこし】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん！
このように栄養たっぷりの夏野菜には、たくさんの効果が期待できます。
この夏、ぜひご家庭でも食べてほしいです！

夏こそ“食べる”ことが大切なのです！！
夏バテにはビタミンも大事！
特にビタミンB 群が必要で、補うには豚肉・鶏ささみ・カツオ・サバが
おすすめです！肉・魚料理やサラダ等にして、
たっぷりの夏野菜とともにいただきましょう！！

～給食レシピ～

☆ 鮭の梅マヨ焼き

材料(子ども2人分くらい)	
・鮭	100g(2切れ)
・マヨネーズ	15g(大さじ1)
・梅干し(練り梅)	3g(小さじ1/2)
・みりん	1.2g(小さじ2)

＜＜作り方＞＞

- ①鮭を食べやすい大きさに切る
 - ②調味料Aをすべて混ぜ合わせる
 - ③フライパンに油を敷いて鮭を両面焼く
 - ④③の鮭の上に②をかけて仕上げ焼きをして火が通ったら完成！

※オーブン・オープン調理の場合
クッキングシートに鮭を並べて②をかけて焼く
175℃: 10～15分程 ※様子見

味・量などはお好みでアレンジしていただいて大丈夫です！

「おいしい！」と言っていただけで、給食員もとても嬉しかったです。
ぜひお家でも作ってみてください！