



がつこんだてよていひょう
令和8年度 8月献立予定表 (ばら組～ふじ組)
山岸こども園



ひ 日 曜	ちゅう 屋 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 土	ごはん 味噌汁 (豆腐／玉葱) 鮭の照り焼き すき昆布の煮物 昆布佃煮 バナナ	あんマーガリンパン 牛 乳	とうふ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ しらたき あぶら パン	たまねぎ わかめ こんぶ にんじん パナナ	567	23.6	17.0	1.6
3 月	ごはん すまし汁 (豆腐/わかめ) バナナ 鶏肉のカレー焼き ジャが芋ソテー	ピラフ 牛 乳	とうふ かつおぶし とりく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも バター	えのき わかめ ねぎ たまねぎ バナナ にんじん パセリ	524	21.8	14.1	1.1
4 火	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 肉豆腐 さつま芋サラダ 納豆	きなこ揚げパン 牛 乳	あぶらあげ ぶたにく とうふ なっとう きなこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さつまいも パン	キャベツ こまつな ねぎ しいたけ にんじん きゅうり ほうれんそう	622	25.9	24.4	1.7
5 水	ごはん ワンタンスープ カミカミふりかけ 白身魚ピカタ 夏野菜炒め煮 トマト	ゆでとうもろこし かーさんケット 牛 乳	とりく かつおぶし しらす メルルーサ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ワンタン ごま こむぎこ バター	にんじん こまつな たまねぎ えのき こんぶ いんげん なす トマト コーン	442	23.3	10.8	1.7
6 木	ロールパン タがおスープ マカロニミート 大根サラダ バナナ	中華風炊き込みおこわ 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン かたくりこ マカロニ こむぎこ バター あぶら もちこめ こめ ごまあぶら	ゆうがお にんじん こまつな だけのこ たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん バナナ しいたけ きぬさや	535	18.8	16.6	1.5
7 金	ごはん 味噌汁 (油揚げ/なす) チキンカツ ブロッコリーマヨネーズあえ オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	あぶらあげ とりく ヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ あぶら	なす こまつな ブロッコリー オレンジ パイン バナナ	438	18.2	12.8	1.2
8 土	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) ほっけ塩焼き さつま芋ひじき煮物 昆布佃煮 バナナ	ジャムマーガリンパン 牛 乳	とうふ ほっけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも パン	こまつな たまねぎ にんじん ひじき こんぶ バナナ	546	21.5	16.8	1.6
10 月	ごはん わかたけ汁 鮭みそマヨネーズ焼き 麻婆大根 オレンジ	ナポリタンスパゲティ 牛 乳	かつおぶし さけ ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ スパゲティ	だけのこ わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しめじ だいこん しょうが にんにく オレンジ グリンピース	561	25.5	17.3	2.3
11 火	やま ひ 山の日								
12 水	ごはん 味噌汁 (小松菜/油揚げ) さば味噌焼き カレー炒り豆腐 バナナ	ヨーグルトケーキ 牛 乳	あぶらあげ さば ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ マーガリン	こまつな ねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ バナナ レーズン	577	29.2	19.3	1.8
13 木	ごはん 味噌汁 (なめこ/小松菜) 豚肉の生姜焼き 切干大根コンソメ煮 バナナ	いちごスティックケーキ 牛 乳	とうふ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	なめこ こまつな しょうが たまねぎ だいこん にんじん きぬさや バナナ	554	21.6	21.3	1.4
14 金	ごはん 味噌汁 (もやし) 鶏もも照り焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	かぼちゃマフィン 牛 乳	あぶらあげ とりく こうやとうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	もやし こまつな にんじん はくさい ひじき バナナ	543	23.5	18.1	2.0
15 土	ごはん 味噌汁 (ふ/わかめ) バナナ 魚 ごま味噌焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮	バタースティックパン 牛 乳	さば あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ふ ごま こんにゃく パン	わかめ ねぎ にんじん きぬさや はくさい こんぶ バナナ	534	24.1	14.1	1.9
17 月	ごはん なら玉スープ 麻婆なす 切干大根サラダ トマト	アイス バナナ クラッカー	たまご かつおぶし ぶたにく ツナ	こめ はるさめ あぶら かたくりこ	にら たまねぎ なす ビーマン にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし トマト バナナ	493	14.9	17.7	1.3
18 火	とうもろこしごはん 味噌汁 (大根/油揚げ) 豆腐のキッシュ 三色ごまあえ バナナ	きのこスパゲティー 牛 乳	あぶらあげ とうふ ベーコン たまご スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま スパゲティ	こんぶ コーン こまつな だいこん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんじん もやし バナナ えのき しめじ	541	21.6	17.4	2.4
19 水	ごはん 五目味噌汁 オレンジ すすきの味噌マヨネーズ焼き 野菜詰め煮	チーズマフィン 牛 乳	とうふ あぶらあげ すずき ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう スキムミルク たまご チーズ	こめ じゃがいも こんにゃく こむぎこ マーガリン	しいたけ ねぎ にんじん しょうが こんぶ だいこん ごぼう きぬさや オレンジ	546	24.9	17.7	1.7
20 木	〈誕生会メニュー〉ミートソーススパゲティ すいか むら雲スープ ブロッコリーソテー フライドポテト	ミルクゼリー クラッカー	ぶたにく たまご チーズ えび ゼラチン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ブロッコリー すいか みかん	579	27.0	18.2	1.7
21 金	ごはん 味噌汁 (油揚げ/なす) バナナ 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ナムル	メロンパンラスク 牛 乳	あぶらあげ とりく ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら パン	なす こまつな だいこん しょうが にんじん バナナ ほうれんそう もやし	544	20.5	18.3	1.5
22 土	ごはん 五目味噌汁 さば塩こうじ焼き 切干大根の煮物 昆布佃煮 バナナ	ジャムマーガリンパン 牛 乳	とうふ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら	もやし えのき にんじん こまつな だいこん しいたけ こんぶ バナナ	545	24.0	18.3	1.6
24 月	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) オレンジ カレイの南蛮漬け さつま芋甘煮	ピザトースト 牛 乳	とうふ かしい チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さつまいも ごま パン	わかめ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ ビーマン	522	23.1	13.5	1.8
25 火	ごはん わかめスープ ミートローフ ブロッコリーサラダ バナナ	人参マフィン 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご スキムミルク	こめ ごま ごまあぶら パンこ あぶら こむぎこ マーガリン	もやし わかめ ねぎ コーン たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー バナナ レーズン	582	21.3	19.4	1.0
26 水	ごはん 豆腐のスープ 揚げレバーの甘酢あえ かぼちゃの甘煮 人参味噌炒め	バナナクッキー 牛 乳	とうふ ぶたレバー たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく ごま こむぎこ マーガリン	チンゲンサイ えのき にんじん しょうが かぼちゃ だいこん バナナ	516	20.6	15.8	1.2
27 木	ロールパン ハッシュドポーク オレンジ 白身魚のハーブ焼き 人参サラダ	わかめしらすごはん 牛 乳	ぶたにく すずき しらす ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル こむぎこ あぶら こめ ごま	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ほうれんそう もやし コーン オレンジ	558	26.7	18.0	1.7
28 金	ごはん 五目味噌汁 ほっけ塩焼き 肉じゃが トマト	生クリームサンド 牛 乳	とうふ ほっけ ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら パン	もやし えのき にんじん こまつな たまねぎ みかん グリンピース トマト	524	24.5	17.6	1.5
29 土	ごはん 味噌汁 (ふ/わかめ) バナナ かれいの生姜焼き すき焼き風煮 昆布佃煮	あんマーガリンパン 牛 乳	かしい とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ふ こんにゃく あぶら	わかめ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こんぶ バナナ	566	24.2	15.6	1.7
31 月	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) バナナ 中華風卵焼き ほうれん草ナムル	南瓜オープンサンド 牛 乳	とうふ たまご ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら パン バター	わかめ ねぎ えのき もやし にら にんじん ほうれんそう バナナ かぼちゃ	519	21.0	16.5	1.8

☆今月のクッキング☆

19日(水)に、「金魚すくいゼリー」
をつくります。お楽しみに！
エフロン・三角巾・マスクの準備と、
爪切りをよろしくお願いします。

子どもの水分補給のポイント

① 朝ごはんを抜かない
水分というと、飲み物を思い浮かべますが、実
は食事からも水分補給をしています。朝食を抜
くと、水分が不足しやすいので気を付けましょ
う！

★物資の都合上献立を変更する場合があります

② 水分が多い食材やメニューにする
お茶碗 1 杯のごはんには約 90ml の水分が含まれま
すが、食パン 1 枚には約 20ml です。パンが主食の
時は、野菜スープや果物で水分を摂るようにしまし
ょう。