



れいわ ねんど
令和8年度

がっこんだてよていひょう
8 月献立予定表 (ひよこ組～さくら組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	昼 食	おやつ	栄養摂取量			
				ねつりょう 熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しよくえん 食塩 (g)
1 土	クラッカー 牛乳	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	457	19.0	14.7	1.5
3 月	ウエハース 牛乳	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	419	15.6	12.3	0.9
4 火	せんべい 牛乳	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	490	21.0	17.7	1.5
5 水	クラッカー 牛乳	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	377	19.0	10.3	1.5
6 木	野菜バー 牛乳	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	446	15.3	14.0	1.3
7 金	ごまビスケット 牛乳	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	406	16.7	13.9	1.1
8 土	ビスケット 牛乳	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	424	15.4	13.4	1.2
10 月	ウエハース 牛乳	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	420	19.1	12.8	1.7
11 火	やま ひ 山の日						
12 水	クラッカー 牛乳	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	475	23.5	16.8	1.5
13 木	ごまビスケット 牛乳	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	482	18.5	19.6	1.4
14 金	野菜バー 牛乳	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	448	19.1	15.9	1.8
15 土	クラッカー 牛乳	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	469	21.1	14.4	1.7
17 月	野菜バー 牛乳	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	364	12.2	12.5	1.1
18 火	クラッカー 牛乳	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	448	17.6	15.5	2.1
19 水	ごまビスケット 牛乳	ごはん 五目味噌汁 すずきの味噌マヨネーズ焼き 野菜詰め煮 オレンジ	チーズマフィン 牛乳	451	20.0	15.2	1.6
20 木	せんべい 牛乳	〈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	492	21.9	14.9	1.6
21 金	ビスケット 牛乳	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	422	16.3	14.5	1.3
22 土	野菜バー 牛乳	ごはん 五目味噌汁 魚塩こうじ焼き 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	431	16.7	15.0	1.3
24 月	ごまビスケット 牛乳	ごはん 味噌汁 (豆腐／わかめ) オレンジ カレイの南蛮漬 さつま芋甘煮	ピザトースト 牛乳	434	18.5	12.4	1.6
25 火	ウエハース 牛乳	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	463	17.5	15.9	0.9
26 水	クラッカー 牛乳	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	440	17.5	14.0	1.2
27 木	ビスケット 牛乳	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	447	21.2	14.8	1.5
28 金	せんべい 牛乳	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	449	20.1	14.5	1.4
29 土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 (ふ／わかめ) バナナ かれの生姜焼き すき焼き風煮 昆布佃煮	あんマーガリンパン 牛乳	466	19.7	14.1	1.6
31 月	ウエハース 牛乳	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	かぼちゃ 南瓜オープンサンド 牛乳	433	17.5	14.5	1.7

子どもの水分補給のポイント

★物資の都合上、献立を変更する場合があります。

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！

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。

