



8月予定献立



2026年8月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	土	干し芋	ごはん 鶏肉の味噌焼き コロコロサラダ 味噌汁(豆腐 キャベツ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、ハム、豆腐、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、にんじん、きゅうり、キャベツ	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	月	豆乳	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ささみのゴマドレサラダ 野菜わん(玉ねぎ えのき ほうれん草)	ツナ昆布ごはん キャベツの煮浸し 煮干し	米、白ゴマ	○豆乳、豚ひき肉、豆腐、ささみ、◎ツナ、煮干し	生姜、ネギ、にんにく、にんじん、生椎茸、茄子、レタス、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎ、えのき、ほうれん草◎塩昆布、キャベツ	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	火	じゃが芋	ごはん 豚肉のバーベキュー焼き ほうれん草と油揚げの和え物 大豆の五目煮 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ ワカメ)	4日 パン スティックきゅうり 煮干し 18日 おにまんじゅう スティックきゅうり 煮干し	○じゃが芋、米、◎小麦粉、さつま芋(18日)	豚肉、油揚げ、大豆、さつま揚げ、◎煮干し	にんにく、生姜、玉ねぎ、りんご、ほうれん草、もやし、にんじん、ごぼう、昆布、かぼちゃ、ワカメ、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	水	豆乳	ごはん 鶏のゴマから揚げ 野菜炒め キャベツといんげんのツナサラダ 味噌汁(茄子 小松菜 油揚げ)	梅じゃこごはん 大根の即席漬け 昆布	米、白黒ゴマ、片栗粉、マヨネーズ	○豆乳、鶏肉、ハム、ツナ、油揚げ、◎じゃこ、鰹節	生姜、にんにく、ズッキーニ、玉ねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン、茄子、小松菜、◎梅干し、大根、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
				誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉	○豆乳、鶏肉、豚肉、ハム、卵、ヨーグルト、◎じゃこ、鰹節	とうもろこし、ワカメ、生姜、にんにく、レモン、茄子、オクラ、かぼちゃ、レタス、サラダほうれん草、きゅうり、パプリカ、すいか、梨、ブルーベリー、◎梅干し、大根、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油
6	20	木	さつま芋	ごはん ハンバーグきのこソース じゃが芋のオープン焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(チンゲン菜 ネギ 生椎茸)	鶏ごぼうごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋	牛豚合挽肉、豆腐、ハム、◎鶏肉	玉ねぎ、ぶなびー、大豆もやし、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、ネギ、生椎茸、◎ごぼう、ほうれん草、昆布	醤油、塩、砂糖、調理種、ケチャップ、中濃ソース、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	金	豆乳	ごはん アジの南蛮漬け トマト添え 納豆和え 豚汁(豚肉 豆腐 キャベツ にんじん 油揚げ)	じゃがコーンお焼き 枝豆 昆布	米、片栗粉、◎じゃが芋	○豆乳、アジ、納豆、豚肉、豆腐、油揚げ、◎ツナ	玉ねぎ、ピーマン、黄色パプリカ、にんじん、トマト、オクラ、モロヘイヤ、キャベツ、◎コーン、枝豆、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	22	土	干し芋	ごはん つくね焼き ワカメとツナの酢の物 味噌汁(えのき ほうれん草)	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ、◎油揚げ、煮干し	玉ねぎ、ワカメ、きゅうり、にんじん、えのき、ほうれん草、◎ひじき	醤油、塩、料理酒、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	月	豆乳	ごはん 鶏肉の海苔塩焼き きゅうりとセロリのさっぱり和え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	焼きそば するめ	米、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく、◎蒸し中華麺	鶏肉、油揚げ、豆腐、◎豚肉、するめ	青海苔、生姜、にんにく、きゅうり、セロリ、ひじき、れんこん、にんじん、なめこ、ネギ、◎キャベツ、もやし	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
	25	火	干し芋	菜めし 夏野菜のかき揚げ トマト添え かぼちゃと茄子のそぼろあん 味噌汁(かぶ もやし 油揚げ)	チキンライス 煮干し	○さつま芋、白ゴマ、米粉、小麦粉	竹輪、鶏ひき肉、油揚げ、◎鶏肉	かぶの葉、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ゴーヤ、トマト、かぼちゃ、茄子、かぶ、もやし、◎ピーマン	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
12	26	水	じゃが芋	ごはん かじきの味噌焼き キャベツと竹輪の梅昆布和え 厚揚げのそぼろ煮 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	さつま芋のおこわ きゅうりの即席漬け 煮干し	○じゃが芋、米、春雨、ゴマ、◎さつま芋、もち米	かじき、竹輪、豚ひき肉、厚揚げ、◎煮干し	キャベツ、にんじん、梅干し、塩昆布、ニラ、ワカメ、玉ねぎ、◎きゅうり	醤油、塩、砂糖、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	木	豆乳	お弁当	干し芋 オレンジ 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、◎煮干し	◎オレンジ	
				ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜焼き オクラのツナ和え ポテトサラダ 味噌汁(冬瓜 油揚げ)	えだまめごはん トマト 昆布	米、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、豚肉、ツナ、ハム、油揚げ、◎しらす	玉ねぎ、生姜、にんにく、オクラ、もやし、にんじん、きゅうり、冬瓜、◎枝豆、トマト、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	金	豆乳	お弁当	せんべい 梨 煮干し	◎せんべい	○豆乳、◎煮干し	◎梨	
				ごはん つくね団子の野菜あん ブロッコリー添え マカロニサラダ 味噌汁(茄子 舞茸 キャベツ)	さけたまごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ	○豆乳、鶏ひき肉、ハム、◎鮭、卵	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、茄子、舞茸、キャベツ、◎ネギ、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁
29	29	土	干し芋	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根サラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、マヨネーズ、◎白ゴマ	豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、◎煮干し	生姜、にんにく、切干大根、にんじん、きゅうり、ネギ、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
31	31	月	豆乳	ごはん 稲荷餃子 豆苗炒め 春雨とレタスのサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	味噌焼きおにぎり 枝豆 煮干し	米、春雨、じゃが芋	○豆乳、油揚げ、豚ひき肉、ツナ、ハム、◎煮干し	キャベツ、ニラ、生姜、豆腐、もやし、きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ、ワカメ、◎枝豆	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

4日(火)
くじら組がクッキングで
パンとバターを作ります。

13日(木)・14日(金)
害虫駆除・厨房清掃のため、
お弁当と水筒の用意を
お願い致します。

19日(水) 誕生会メニュー(バイキング)

とうもろこしごはん ワカメごはん
鶏肉のから揚げレモンソース 豚肉と夏野菜の焼き浸し
彩り野菜サラダ
すいか 梨 ブルーベリーパウンドケーキ