2026年

# 8月の予定献立表

一之宮愛児園

| にち<br>曜日 | 乳児組<br>午前おやつ<br>主食 | 献立名 | 材料および体内での働き<br>血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | おやつ | 栄養価(幼児)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質<br>脂質 塩分 | 行事および連絡事項 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | かし | やきそば | 豚肉 | 油 | きゃべつ 人参 もやし 青のり | スティックパン せんべい | 465(468) 18.3(18.0) | |
| 土 | 牛乳 | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 | 中華麺 | わかめ 玉葱 | 牛乳 | 13.1(13.9) 2.3(2.4) | |
| 3 | かし | 麦ご飯　かれいの煮つけ | かれい 卵 | 米 麦 油 | ほうれん草 人参 干し椎茸 | 高野豆腐そぼろおにぎり | 565(538)26.3(24.2) | 3日 |
| 月 | 牛乳 | 切干大根サラダ　冬瓜スープ☆ | かにかまぼこ | ごま | 切干大根 きゅうり 冬瓜 | 牛乳 | 10.4(11.7)2.3(2.0) | 身体測定幼児組 |
| 4 | かし | ご飯　豚肉とピーマンの炒め物 | 豚肉 | 米 | ピーマン 玉葱 人参 生姜 パプリカ | せんべい クッキー | 480(418) 18.6(15.5) | 4日 |
| 火 | 麦茶 | ブロッコリーのおかか和え　オレンジ | | 油 ごま油 | 筍水煮 ブロッコリー オレンジ | 牛乳 | 15.3(13.0) 1.1(1.0) | 身体測定たんぽぽ組 |
| 5 | 果物 | 麦ご飯　煮込みハンバーグ | 豚鶏挽肉 卵 | 米 麦 油 | 玉葱 人参 きゅうり きゃべつ | ミルククリームサンドイッチ | 649(599)24.7(22.5) | 5日身体測定あか・ちゅうりっぷ組 |
| 水 | 豆乳 | マカロニサラダ　コンソメスープ | ハム 牛乳 | マカロニ | えのき茸 パセリ | 牛乳 | 24.4(22.3) 1.9(1.6) | リトミックうめ・さくら組 |
| 6 | かし | ご飯　ユーリンチー | 鶏肉 | 米 油 ごま油 | 生姜 長葱 りんご 切こぶ 人参 いんげん | ババロア寒天 せんべい | 595(574) 21.4(20.7) | |
| 木 | 牛乳 | 切昆布の炒め煮　メロン | 油揚げ | はちみつ ごま | つきこんにゃく メロン | 牛乳 | 20.5(19.9) 4.2(3.6) | |
| 7 | かし | 肉みそあんかけうどん | 豚挽肉 | うどん | 人参 大根 干し椎茸 | チーズおかかおにぎり | 390(353) 14.9(13.0) | |
| 金 | 麦茶 | かぼちゃの素揚げ　オレンジ | | 油 | 小松菜 長葱 かぼちゃ オレンジ | 牛乳 | 11.8(10.6) 1.4(1.2) | |
| 8 | かし | やきうどん | 豚肉 | 油 うどん | もやし きゃべつ 人参 青のり | チーズ蒸しパン せんべい | 454(447) 17.4(17.1) | |
| 土 | 牛乳 | さつま芋のみそ汁 | 豆腐 | さつま芋 | わかめ 玉葱 | 牛乳 | 11.9(12.5) 2.1(1.9) | |
| 10 | かし | 麦ご飯　かじきの角煮 | かじき 油揚げ | 米 麦 | わかめ もやし | アンピベホットケーキ | 552(524) 24.6(22.9) | |
| 月 | 牛乳 | じゃが芋とウインナーソティ　みそ汁☆ | ウインナー | じゃが芋 | 玉葱 パセリ | 牛乳 | 16.1(15.8) 2.2(1.9) | |
| 12 | かし | 五目焼きそば | 豚肉 高野豆腐 | 油 | きゃべつ 人参 もやし ピーマン | コーンフレーク | 408(373) 18.0(15.2) | |
| 水 | 麦茶 | 高野豆腐の含め煮　フルーツ缶 | | 中華麺 | パイン缶 | 牛乳 | 13.2(11.9) 1.7(1.8) | |
| 13 | かし | ご飯　マーボー豆腐 | 豚挽肉 豆腐 | 油 米 | 生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 | ポップコーン クッキー | 387(393) 15.5(15.6) | |
| 木 | 豆乳 | ブロッコリー　オレンジ | | ごま油 | にら ブロッコリー オレンジ | 麦茶 | 12.4(12.7) 0.9(0.9) | |
| 14 | かし | ハヤシライス | 豚肉 | 米 | 玉葱 人参 とうもろこし グリンピース | バームクーヘン せんべい | 582(500) 18.3(15.2) | |
| 金 | 麦茶 | とうもろこし　野菜ジュース | 牛乳 | 油 じゃが芋 | カゴメ野菜ジュース | 牛乳 | 14.7(12.5) 2.4(1.9) | |
| 15 | かし | スパゲティナポリタン | 豚挽肉 | 油 | 玉葱 人参 ピーマン しめじ | せんべい クッキー | 397(401) 13.5(14.0) | |
| 土 | 麦茶 | わかめスープ | 豆腐 | スパゲティ | わかめ | ジュース | 6.6(8.3) 1.3(1.3) | |
| 17 | かし | 麦ご飯　鮭の煮つけ | 鮭 豆腐 | 米 麦 | 生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 | フライドポテト | 621(587) 25.0(23.4) | |
| 月 | 牛乳 | 油揚げと大根の酢の物　すまし汁☆ | 油揚げ | バター | えのき茸 水菜 | 牛乳 | 21.2(20.8) 1.6(1.6) | |
| 18 | かし | ご飯　メンチカツ | 豚挽肉 卵 | 米 油 | きゃべつ 玉葱 ひじき 人参 しらたき | ミルク寒天 せんべい | 501(483)16.5(16.4) | |
| 火 | 牛乳 | ひじきの炒り煮　オレンジ | 油揚げ | | グリンピース オレンジ | 麦茶 | 16.8(16.4) 1.3(1.2) | |
| 19 | かし | 麦ご飯　鶏のさっぱり煮 | 鶏肉 卵 厚揚げ | 米 麦 | 生姜 にんにくきゃべつ 人参 | ジャム&マーガリンサンド | 664(614)31.8(28.6) | |
| 水 | 牛乳 | きゃべつの胡麻和え　バナナ | ツナ缶 | 油 ごま | バナナ | 牛乳 | 21.1(19.8) 1.2(1.1) | |
| 20 | かし | ホットパン　ポークビーンズ | 豚肉 茹で大豆 | パン 油 ごま油 | 玉葱 人参 パセリ | 豚肉生姜おにぎり | 522(518)24.5(23.3) | |
| 木 | 豆乳 | きゅうりの南蛮漬け　ヨーグルト | ヨーグルト | じゃが芋 | きゅうり トマト缶 | 牛乳 | 14.3(15.2) 1.8(1.6) | |
| 21 | かし | 麦ご飯　かじきの甘酢あん | かじき 卵 豆腐 | 米 麦 油 | 玉葱 細切昆布 茄子 わかめ | フルーツゼリー ミニフィッシュ | 583(549)22.0(20.8) | |
| 金 | 牛乳 | 細切昆布の和え物　みそ汁☆ | カニかまぼこ | | きゅうり ピーマン パプリカ わかめ | 牛乳 | 19.1(18.2) 2.2(2.0) | |
| 22 | かし | サラダうどん | ツナ缶 | うどん | きゅうり かぼちゃ | 黒糖マーガリン入りロールパン せんべい | 377(389)14.2(14.6) | |
| 土 | 牛乳 | かぼちゃの甘煮 | なると | | 干し椎茸 人参 | 牛乳 | 10.2(12.0) 1.8(1.7) | |
| 24 | かし | 麦ご飯　ぶりの煮つけ | ぶり | 米 麦 | 生姜 ほうれん草 人参 きゃべつ | カレーピラフ | 612(572)25.6(23.7) | |
| 月 | 牛乳 | ほうれん草の胡麻和え　みそ汁☆ | 油揚げ | ごま さつま芋 | 大根 わかめ ひじき コーン缶 | 牛乳 | 17.8(17.2) 2.8(2.4) | |
| 25 | かし | ご飯　鶏肉と高野豆腐の煮物 | 鶏肉 | 米 油 | 大根 ごぼう 人参 いんげん | とうもろこし 棒チーズ | 544(533)21.0(20.7) | |
| 火 | 牛乳 | さつま芋の天ぷら　オレンジ | 高野豆腐 | さつま芋 | 干し椎茸 こんにゃく 玉葱 オレンジ | 牛乳 | 17.4(18.5) 1.4(1.3) | |
| 26 | かし | 中華丼 | 豚肉 | 米 | 玉葱 筍水煮 人参 チンゲン菜 きくらげ | アニマルパン | 485(471)19.0(18.3) | |
| 水 | 豆乳 | ツナサラダ　バナナ | ツナ缶 | 油 ごま | もやし ヤングコーン きゅうり バナナ | 牛乳 | 13.6(13.7) 0.8(0.8) | |
| 27 | 果物 | ホットパン　夏野菜卵焼き | 豚肉 卵 チーズ | パン 油 | 玉葱 人参 ズッキーニ 枝豆 すいか | 青菜と鮭のおにぎり | 490(470)21.7(20.2) | |
| 木 | 牛乳 | マカロニソティ　すいか | ウインナー | マカロニ | グリンピース クリームコーン缶 | 牛乳 | 14.9(14.9) 1.7(1.4) | |
| 28 | かし | キーマカレー　唐揚げ | 豚挽肉 茹で大豆 | 米 油 | 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 | アイスクリーム せんべい | 588(558)21.4(20.4) | 28日 |
| 金 | 牛乳 | スティックきゅうり　コーンスープ | 鶏肉 脱脂粉乳 | | きゅうり コーン缶 | 麦茶 | 24.5(23.4) 1.6(1.4) | 誕生日会 |
| 29 | かし | ビーフン炒め | 豚肉 | 油 | きゃべつ 人参 玉葱 もやし | ジャムパン せんべい | 464(464)17.4(17.2) | |
| 土 | 牛乳 | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 | ビーフン | わかめ かぼちゃ | 牛乳 | 12.5(14.4) 2.0(1.8) | |
| 31 | かし | さわらの煮つけ | さわら 油揚げ | 米 麦 | 人参 こんにゃく 大根 | 玄米フレーク せんべい | 584(555)24.2(22.6) | |
| 月 | 牛乳 | きゃべつの味噌ネーズ　みそ汁☆ | ちくわ | ごま | きゃべつ 玉葱 | 牛乳 | 17.5(17.9) 2.8(2.4) | |

◇ 水分補給を十分にしましょう
夏は発汗により失われる分、
たくさん水分をとる必要があります。
◇ 1日3食、いろいろなものを
バランスよく食べましょう
◇ 睡眠時間をとりましょう

夏に美味しい おやつ

すいか、メロン、パイナップル、オレンジ、バナナ
等の果物の皮をむいて下処理し、一口大に切ります。
ラップをしいた容器にいれ、冷凍庫で凍らせましょう。
そのまま食べてもシェイクやシャーベットにも
アレンジ可能です。

3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー518(494)・蛋白質20.6(19.4)・脂質15.6(15.5)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。食材の都合で献立を変更する場合があります。