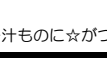


2026年

8月の予定献立表

さむかわ保育園

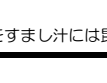
にち曜日	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1土	かし 牛乳	やきそば 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐	油 中華麺	きゃべつ 人参 もやし 青のり わかめ 玉葱	スティックパン せんべい 牛乳	465(468) 13.1(13.9)	18.3(18.0) 2.3(2.4)	 3日 身体測定幼児組
3月	かし 牛乳	麦ご飯 きれいの煮つけ 切干大根サラダ 冬瓜スープ☆	きれい 卵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



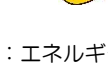
◇水分補給を十分にしましょう
夏は発汗により失われる分、
たくさん水分をとる必要があります。

◇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。