

2026年 8月 給 食 献 立 表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1(土)						
3 (月)	あゆみ汁 小魚 高野豆腐と干し椎茸の含め煮	鶏肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 高野豆腐・鰹節・煮干し	冬瓜・人参・生姜・椎茸・ねぎ 椎茸・干し椎茸・ミックスベジタブル	こんにゃく・片栗粉 三温糖・片栗粉	塩・醤油・コンソメ 酢 醤油・みりん	バナナ お菓子 牛乳
4 (火)	鯖の胡麻照り焼き ナムル風煮びたし さつま芋の味噌汁	鯖 油揚げ 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	生姜 ほうれん草・人参・もやし・生姜 玉ねぎ・ねぎ	ごま ごま油・三温糖 さつま芋	醤油・みりん・酒 酢・醤油・塩	カルピス寒天(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
5 (水) お誕生日会	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソースがけ れんこん入りごぼうサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ・鰹節 ベーコン・昆布・鰹節	とうもろこし 玉ねぎ ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	米 片栗粉・三温糖・油 マヨネーズ・ごま・油	塩・酒 醤油・酒・レモン果汁 酢・醤油・みりん コンソメ・醤油・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
6 (木)	焼きうどん 小魚 豆腐となめこの味噌汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・煮干・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ なめこ・ねぎ	うどん・油	醤油・みりん・塩 酢	コーントースト(手) 0.1歳 食パンスティック 牛乳
7 (金)	夏野菜カレー フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参・トマト・なす・ピーマン・南瓜 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	カレー粉・カレールウ・醤油 コンソメ・ケチャップ 酢・レモン果汁・塩	飲むヨーグルト 0.1歳 牛乳 お菓子
8(土)						
10 (月)	鶏肉の照り焼き 小魚 ひじきのスパゲティソテー ほうれん草の澄まし汁	鶏肉 ひじき 鰹節・わかめ	赤パプリカ・ピーマン・えのき えのき・ほうれん草・人参	油・片栗粉 スパゲティ	醤油・みりん・砂糖 塩・コンソメ・醤油 醤油・みりん	きな粉蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
祝日 11(火) 山の日						
12 (水)	冷しゃぶサラダ 小魚 千切り大根のスープ	豚肉・味噌 かえりちりめん 鰹節	きゅうり・人参・もやし・キャベツ 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	ごま・ごま油・三温糖 ごま油	酢・醤油 酢 醤油・鶏がら・塩・酒	チーズ お菓子 牛乳
13(木)14(金)15(土)協力期間						
17 (月)	なすのミートスパゲティ 小魚 もやしのスープ	合挽きミンチ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	なす・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン もやし・人参・干し椎茸・ねぎ	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢 コンソメ・醤油・塩	すいか お菓子 牛乳
18 (火)	鮭の海苔塩焼き バンバンジー 麴の澄まし汁	鮭・青のり ささみ・味噌 わかめ・鰹節	きゅうり・人参・もやし 椎茸・三つ葉	小麦粉・片栗粉・油 すりごま・三温糖・ごま油 麴	塩 醤油・みりん・酢 醤油・みりん	ピーチケーキ(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
19 (水)	チンジャオロース 小魚 かきたま汁	牛肉 かえりちりめん 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ	ピーマン・人参・もやし・竹の子 ねぎ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖 片栗粉	中華だし・醤油・塩 酢 塩・醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
20 (木)	五目豆腐 小魚 えのきと油揚げの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 玉ねぎ・えのき・ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油 酢	焼きおにぎり(手) 0歳 お菓子 お茶
21 (金)	チキンカレー 人参サラダ	鶏肉	玉ねぎ・人参 人参・もやし・ほうれん草・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・醤油 コンソメ・ケチャップ 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
22(土)						
24 (月)	どうがめ汁 小魚 春雨サラダ	豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん ハム	なす・生姜 人参・きゅうり・コーン・もやし	ごま油・ごま 春雨・ごま油・砂糖	醤油 酢 酢・醤油・レモン果汁	オレンジ お菓子 牛乳
25 (火)	白身魚のフライ コールスローサラダ コーンスープ	鱈 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・コーン クリームコーン缶・玉ねぎ・人参・椎茸・パセリ	パン粉・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋・マーガリン・小麦粉	酢・塩 コンソメ・塩	ヨーグルトケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
26 (水)	筑前煮 小魚 キャベツとしめじの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸 キャベツ・しめじ・ねぎ	三温糖・こんにゃく	みりん・醤油 酢	バナナスコーン(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
27 (木)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 もずくスープ	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん 豆腐・もずく・鰹節	千切り大根・人参・三度豆 人参・ねぎ	三温糖	醤油・みりん 酢 醤油・鶏がら・塩	わらび餅(手) 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
28 (金)	肉じゃが 小魚 ほうれん草と油揚げの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	チーズ お菓子 牛乳
29(土)						
31 (月)	ポークビーンズ 小魚 レタススープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・油	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 塩・コンソメ・醤油	ジョア お菓子

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(5日)は、主食は要りません。

食事だより



夏の元氣は食事から！

太陽がまぶしい夏本番。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて元気に過ごすことが大切です。

水分補給はもちろん、ビタミンやミネラルを含む夏野菜
トマト・きゅうり・なすなどを取り入れることで
体の調子を整え、夏バテ予防にもつながります。

たくさん食べて夏を乗り切ろう！



食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

★五感で食材と仲良くなろう

～目で食べる「色の力」～

野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日差しや
外敵から自分を守るために作り出したものです。



- ・赤（トマト）：リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- ・橙（かぼちゃ・パプリカ）：カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄（とうもろこし）：ルテインを含み、目の健康を助けます
- ・緑（枝豆・オクラ）：葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です
- ・紫（なす）：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

～手で感じる「形・感触の力」——「めるめるする！」も才能～

「めるめるする」「ちくちくする！」という反応も、触覚が豊かな子どもならではです。

オクラのめるめる、とうもろこしのぶちぶち——手で触れることで、

「知っているもの」になり、口に入れることへの抵抗感も自然と和らいでいきます。

感触を嫌がる子には、「見るだけ」から始めてOKです。

