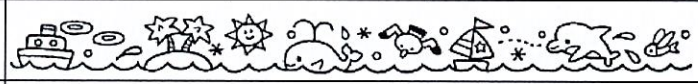
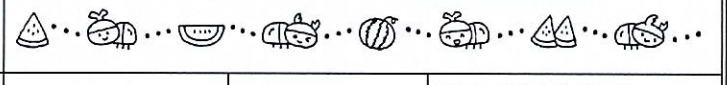
令和8年　8　月　献　立　表

たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材（赤）血や肉を作る	主な食材（黄）力や熱になる	主な食材（緑）体の調子を整える	おやつ
1	土	タコライス・ゆで卵 野菜スープ・果物	豚ミンチ・卵 豆腐	油	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・ミニトマト・しめじ コーン・キャベツ・GP	おかき
3	月	イワシの蒲焼き・のり酢和え ぶどう豆・ズッキーニのみそ汁・果物	鰯・シーチキン 海苔・大豆 ベーコン・みそ	小麦粉	ほうれん草・人参・もやし コーン・玉ねぎ・しめじ ズッキーニ・青ねぎ	胡麻チーズスティック 白玉粉・牛乳・蒸しパンmix 粉チーズ・油・黒ごま
4	火	ピーマン肉詰め・マカロニサラダ おかかポテト・かき玉汁・果物	合挽ミンチ・卵 牛乳・ハム・かつお節 豆腐・焼板	パン粉・小麦粉 マカロニ・マヨネーズ じゃが芋	ピーマン・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン えのき・青ねぎ	オレンジムース 牛乳・生クリーム・ゼラチン 砂糖・オレンジジュース・水
5	水	ポピエットシーチキン・和風和え 切り干し炒め・夏野菜スープ・果物	ちくわ・シーチキン 卵・ちりめん 平天・ウインナー	小麦粉・パン粉・油 青じそドレッシング	玉ねぎ・レタス・人参・きゅうり コーン・切り干し・ピーマン・なす トマト・しめじ・かぼちゃ・パセリ	ジャムバターサンド 食パン・いちごージャム・マーガリン
6	木	鮭の南蛮焼き・ごぼうサラダ・果物 キャベツ和え・わかめと麸のみそ汁	鮭・ハム 油揚げ・塩っぺ わかめ・みそ	小麦粉・マヨネーズ 胡麻油・麸・胡麻	玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう・大根・きゅうり・コーン キャベツ・えのき・青ねぎ	とうもろこし （3才以上児）
7	金	豆腐の彩り焼き・マーボー春雨 しば漬け和え・チンゲン菜スープ・果物	豆腐・ベーコン・ひじき 合挽ミンチ・ウインナー	片栗粉・春雨 板こんにゃく 胡麻油・胡麻	玉ねぎ・人参・コーン・枝豆・筍水煮 干椎茸・ニラ・大根・きゅうり しば漬け・もやし・しめじ・チンゲン菜	かぼちゃドーナツ かぼちゃ・蒸しパンmix・油
8	土	ハヤシライス・野菜サラダ チーズ・果物	牛肉・チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ・えのき・しめじ トマトホール缶・レタス コーン・人参・きゅうり	おかき
10	月	プルコギ・マセドアンサラダ 胡麻ブロッコリー・茎わかめスープ・果物	牛肉・ハム ベーコン	胡麻油・じゃが芋 マヨネーズ・胡麻	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ きゅうり・コーン・ブロッコリー しめじ・青ねぎ	きな粉団子 白玉粉・きな粉・砂糖
11	火	山の日				
12	水	ベーコンエッグ・こんにゃく中華和え 小松菜和え・かぼちゃスープ・果物	ベーコン・卵 ハム・油揚げ ウインナー	糸こんにゃく 胡麻・胡麻油	人参・大根・きゅうり・黄パプリカ コーン・小松菜・えのき・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ・グリンピース	コーンフレーク コーンフレーク・牛乳
13	木	サワラの幽庵焼き・ひじきの胡麻和え 無限ピーマン・じゃが芋のみそ汁・果物	鰆・ひじき・油揚げ シーチキン・みそ	胡麻・胡麻油 じゃが芋	レモン汁・人参・キャベツ きゅうり・コーン・ピーマン えのき・青ねぎ	フルーチェ フルーチェの素・牛乳・ホイップ
14	金	手作り弁当日				おかき
15	土	手作り弁当日				おかき
17	月	なすのミートグラタン・切干大根煮 やみつきキャベツ・ほうれん草スープ・果物	合挽ミンチ・チーズ ベーコン	油・胡麻油・胡麻 板こんにゃく	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・干椎茸・三つ葉・キャベツ 貝割れ・しめじ・コーン・ほうれん草	ココアプリン プリンmix・牛乳・ホイップ・ココア
18	火	白身魚のマヨネーズ焼き・もずくレモン和え ニラ炒り卵・なめこ汁・果物	メルルーサ・もずく カニカマ・豆腐 油揚げ・みそ	マヨネーズ	玉ねぎ・レモン汁・人参 もやし・きゅうり・コーン ニラ・なめこ・青ねぎ	チーズクラッカー 卵白・バター・蒸しパンmix・粉チーズ
19	水	鶏肉の照り焼き・大豆マリネ・果物 なすとピーマン煮・厚揚げのみそ汁	鶏肉・大豆 ハム・厚揚げ・みそ	オリーブ油 板こんにゃく	人参・きゅうり・コーン なす・ピーマン・玉ねぎ えのき・青ねぎ	あんみつ 粒あん・砂糖・寒天・白玉粉・食紅 みかん缶・パイン缶・さくらんぼ
20	木	ポテトハムカツ・トマトサラダ ブロッコリー炒め・韓国風スープ・果物	ハム・卵 ベーコン・ウインナー 豚肉・豆腐	じゃが芋・小麦粉 パン粉・油・春雨 マヨネーズ・油・胡麻油	玉ねぎ・トマト・きゅうり ブロッコリー・コーン 人参・しめじ・ニラ	すいかクッキー 小麦粉・砂糖・BP・卵 バター・バニラエッセンス・食紅
21	金	ししゃもの胡麻焼き・ポン酢和え 茎わかめ煮・けんちん汁・果物	ししゃも・カニカマ 茎わかめ・豆腐	胡麻・板こんにゃく	レタス・人参・きゅうり コーン・えのき・大根 ごぼう・生しいたけ・青ねぎ	枝豆マフィン 枝豆・玉ねぎ・シーチキン・マヨネーズ 蒸しパンmix・卵・牛乳・チーズ
22	土	冷やしそうめん・ゆかり和え じゃがいも甘辛煮・果物	卵・ハム カニカマ・わかめ	そうめん・胡麻油 じゃが芋	きゅうり・キャベツ・人参・ゆかり	おかき
24	月	赤魚の香味焼き・人参ツナサラダ がんも含め煮・きのこのみそ汁・果物	赤魚・シーチキン がんも・豆腐 油揚げ・みそ	胡麻油・マヨネーズ 板こんにゃく	青ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり コーン・レーズン・インゲン 玉ねぎ・しめじ・えのき・生椎茸	ハッシュドポテト じゃが芋・塩・油
25	火	とうもろこしご飯・夏野菜カレー ゆで卵・中華きゅうり・ミニトマト・果物	豚肉・卵	バター・胡麻油	とうもろこし・玉ねぎ・人参・なす かぼちゃ・ピーマン・枝豆 きゅうり・ミニトマト	ヨーグルトケーキ バター・グラニュー糖・卵・ヨーグルト レモン汁・小麦粉・BP
26	水	チーズオムレツ・冷しゃぶサラダ 昆布ブロッコリー・豆乳スープ・果物	卵・ウインナー チーズ・豚肉 塩っぺ・豆乳・ベーコン	胡麻ドレッシング じゃが芋・胡麻油	玉ねぎ・人参・トマト・ピーマン レタス・きゅうり・コーン ブロッコリー・しめじ・GP	水ようかん こしあん・寒天
27	木	高野フライ・酢の物 小松菜炒め・もずくスープ・果物	高野豆腐・卵 カニカマ・ちくわ もずく・豆腐	小麦粉・パン粉・油	玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・小松菜・しめじ えのき・青ねぎ	ラスク バケット・マーガリン・グラニュー糖
28	金	サワラの梅みそ焼き・ひじき五目煮 キャベツの浅漬け・すまし汁・果物	鰆・みそ ひじき・油揚げ 焼板・豆腐	板こんにゃく・胡麻油	梅干し・人参・蓮根・インゲン キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 人参・えのき・青ねぎ	黒糖わらび餅 黒糖・きな粉・砂糖・わらび餅粉
29	土	ナポリタン・目玉焼き 野菜スープ・果物	ウインナー・卵 粉チーズ・豆腐	油・スパゲッティ	玉ねぎ・人参・ピーマン トマト缶・しめじ・コーン・GP	おかき
31	月	サバのソース煮・大根サラダ カニカマレタス・スタミナみそ汁・果物	鯖・ベーコン カニカマ 豚肉・みそ	胡麻・胡麻油 板こんにゃく	大根・人参・きゅうり・黄パプリカ レタス・玉ねぎ・キャベツ もやし・コーン・しめじ・ニラ	メロンゼリー メロンゼリーの素・水

食材の都合により献立を変更することがあります
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

献立作成者　沖田

☆今月のご飯日は、25日です。
　すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。
☆今月の手作り弁当日は14・15日です。忘れないようにお願いします。
☆ひまわり組のみクッキングを行います。6日にとうもろこしの皮むきをしますので
　エプロン、マスク、三角巾を忘れないように持って来てください。