



夏野菜を食べましょう♪



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、きゅうりなどがあります。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、体にこもった熱を冷ましてくれます。一年中見かける野菜も多いですが、太陽の光をたっぷり浴びて育ったこの時期の夏野菜は特に栄養価が高いです。

今回は夏が旬の野菜をいくつか紹介します。手軽に摂れる野菜も多いので、是非食事に取り入れてみてください★



★トマト

トマトの赤色成分にはリコピンがたくさん含まれます。紫外線や夏の暑さで傷ついた体の細胞を修復するはたらきがあります。水分を多く含み、生でも食べられるので水分補給にもぴったりです。



★とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギー源になります。食物繊維が豊富で便秘の予防にも効果があります。甘みがあり、茹でただけで食べられるのでおやつや食事で手軽に食べることができます。



★なす

水分が多く、ほてった体を冷やす効果があります。紫色の成分はナスニンといい、ポリフェノールの一種で、血液をきれいにして生活習慣病を予防する効果があります。ナスニンは油に溶ける性質があるので、炒め物や揚げ物といった油と一緒に調理をすると吸収率が高まります。



★かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンEを含みます。黄色の成分はカロテンといい、体に抵抗力をつけたり、いろいろな病気から身を守る効果があります。糖質も豊富に含むため、エネルギー源にもなります。



暑い日が続いていますが、
水分と食事をしっかり摂って
元気に過ごしましょう★

8月 給食献立表

2026年

離乳初期

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	だし
3	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	だし
4	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
5	水	おかゆ かぼちゃ煮 煮物			精白米	かぼちゃ・はくさい・たまねぎ	だし
6	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ・たまねぎ	だし
7	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし
8	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	だし
10	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	だし
12	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	だし
17	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
18	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	だし
19	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	だし
20	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	だし
21	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	にんじん・たまねぎ・ほうれん草	だし
22	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	だし
24	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	だし
25	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	だし
26	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ブロッコリー・はくさい	だし
27	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし
28	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	だし
29	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
31	月	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	だし

2026年

8月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
3	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	こまつな・にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
4	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
5	水	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	かぼちゃ・はくさい・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
6	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
7	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
8	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
10	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
12	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
17	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
18	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ
19	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
20	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
21	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	にんじん・たまねぎ・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
22	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
24	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
25	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
26	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	ブロッコリー・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
27	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
28	金	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	キャベツ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
29	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
31	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし

8月 給食献立表

2026年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	379 kcal 12.5 g
3	月	米飯 さばのかば焼き 小松菜の煮ひたし みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖	こまつな・にんじん・青ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ みりん・黒胡椒・料理酒 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	452 kcal 21.0 g
4	火	ハヤシライス(玄米) ブロッコリーのツナ和え チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス ライトツナ油漬フレーク	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・食パン・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	みかん缶詰・ハヤシライス ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし チキンナゲット	528 kcal 20.4 g
5	水	三色丼 キャベツの甘酢あえ 実だくさん汁	パン(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 油揚げ・みそ	精白米・上白糖・さといも・粒 マーガリン・グラニュー糖	しょうが・にんじん・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・スイートコーン・大根 はくさい・たまねぎ・青ねぎ	パン・アップル缶詰 こいくちしょうゆ・料理酒 うすくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし	420 kcal 17.2 g
6	木	米飯 家常豆腐 ミートボール わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス 牛乳・ささみ・カルピス ゼラチン	米菓・精白米・上白糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・ミートボール・だし うすくちしょうゆ・麦茶	413 kcal 14.6 g
7	金	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(ジャガイモ、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・じゃがいも・サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり ぶなしめじ	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	457 kcal 14.8 g
8	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	482 kcal 13.1 g
10	月	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(鮓、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	ビスケット・精白米・うすまき鮓 ポップコーン	ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	419 kcal 23.0 g
12	水	焼きそば ブロッコリーのごま和え スープ(わかめ、もやし)	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚もも・ミロ 低脂肪乳	米菓・中華めん・いりごま 上白糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン ブロッコリー・カットわかめ・太もやし	こしょう・濃厚ソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	375 kcal 16.9 g
17	月	米飯 さばの塩焼き ひき煮 みそ汁(豆腐、ネギ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・大豆・絹ごし豆腐 みそ	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖 クリームツイスト	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	476 kcal 21.9 g
18	火	ロールパン チキンマト煮込み ごぼうサラダ 卵スープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵	ロールパン・じゃがいも なたね油・いりごま マヨネーズ・米菓	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ごぼう・にんじん・きゅうり ほうれん草	みかん缶詰・ケチャップ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	427 kcal 14.9 g
19	水	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	パン(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きな粉	精白米・なたね油 蒸しパン・MX粉・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン なす・にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・キャベツ	パン・アップル缶詰 カレーウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	530 kcal 19.2 g
20	木	麻婆丼(玄米ご飯) 春巻き オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト 麦茶	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ・鶏もも肉 ヨーグルト	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・ごま油 はるさめ・いりごま	しいたけ・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ たけのこ・れんこん・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース パン・アップル缶詰・麦茶	386 kcal 14.4 g
21	金	冷やしうどん さといもの煮物 ほうれん草のツナ和え	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 まぐろ缶詰	うどん・さといも・上白糖 サブレ	りんご・きゅうり・にんじん ほうれん草	めんつゆ・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	337 kcal 12.3 g
22	土	豚丼 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが 青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	452 kcal 16.4 g
24	月	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 薑汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・食パン 有塩バター	切り干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	481 kcal 22.9 g
25	火	【お誕生日メニュー】 ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パン(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	ロールパン・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ・寒天 オレンジジュース	パン・アップル缶詰 kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシライス フレッシュ白・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	421 kcal 16.4 g
26	水	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・ベーコン・ミロ 低脂肪乳	スパゲティ・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん はくさい	みかん缶詰・ほんだし こんぶだし・こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	413 kcal 15.1 g
27	木	米飯 ポークチャップ コールスローサラダ スープ(豆腐、ネギ)	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	米菓・精白米・なたね油 マヨネーズ・フライドポテト 調味油	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン 青ねぎ	ケチャップ・フレッシュ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ	521 kcal 16.5 g
28	金	米飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 パフパイ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・キャベツ・きゅうり・なめこ カットわかめ	しらたき・穀物酢・こんぶだし ほんだし	476 kcal 13.3 g
29	土	わかめうどん 煮奴	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・絹ごし豆腐	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	カットわかめ・にんじん・青ねぎ	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん・黒胡椒・本みりん ほんだし	341 kcal 11.6 g
31	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(鮓、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 花かつお・みそ	マンナウエハース・精白米 マヨネーズ・うすまき鮓	ほうれん草・にんじん・カットわかめ バナナ	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	479 kcal 24.2 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
446 kcal	17.8 g	15.2 g	64.4 g	310 mg	2.0 mg	160 μg	0.29 mg	0.43 mg	21 mg

2026年

8月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	379 kcal 12.5 g
3	月	米飯 さばのかば焼き 小松菜の煮ひたし みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖	こまつな・にんじん・青ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	452 kcal 21.0 g
4	火	ハヤシライス(玄米) ブロッコリーのツナ和え チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・食パン・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	みかん缶詰・ハヤシルウ ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし チキンナゲット	528 kcal 20.4 g
5	水	三色丼 キャベツの甘酢あえ 実だくさん汁	パン(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 油揚げ・みそ	精白米・上白糖・さといも・麩 マーガリン・グラニュー糖	しょうが・にんじん・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・スイートコーン・大根 はくさい・たまねぎ・青ねぎ	パンアップル缶詰 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし	420 kcal 17.2 g
6	木	米飯 家常豆腐 ミートボール わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・カルピス ゼラチン	米菓・精白米・上白糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・ミートボール・だし うすくちしょうゆ・麦茶	413 kcal 14.6 g
7	金	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(ジャガイモ、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・じゃがいも・サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり ぶなしめじ	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	457 kcal 14.8 g
8	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	462 kcal 13.1 g
10	月	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	ビスケット・精白米・うすまき鮭 ポップコーン	ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	419 kcal 23.0 g
12	水	焼きそば ブロッコリーのごま和え スープ(わかめ、もやし)	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚もも・ミロ 低脂肪乳	米菓・中華めん・いりごま 上白糖・ビスケット	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・青ピーマン ブロッコリー・カットわかめ・太もやし	こしょう・濃庫ソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	375 kcal 16.9 g
17	月	米飯 さばの塩焼き ひじき煮 みそ汁(豆腐、ネギ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・大豆・絹ごし豆腐 みそ	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖 クリームツイスト	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	476 kcal 21.9 g
18	火	ロールパン チキンマト煮込み ごぼうサラダ 卵スープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵	ロールパン・じゃがいも なたね油・いりごま マヨネーズ・米菓	たまねぎ・マト缶詰・グリーンピース ごぼう・にんじん・きゅうり ほうれん草	みかん缶詰・ケチャップ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	427 kcal 14.9 g
19	水	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	パン(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 きな粉	精白米・なたね油 蒸しパン・MIX粉・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン なす・にんじん・マト缶詰 ブロッコリー・キャベツ	パンアップル缶詰 カレーウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	530 kcal 19.2 g
20	木	麻婆丼(玄米ご飯) 春巻き オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト 麦茶	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ・鶏もも肉 ヨーグルト	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・ごま油 はるさめ・いりごま	しいたけ・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ たけのこ・れんこん・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース パンアップル缶詰・麦茶	386 kcal 14.4 g
21	金	冷やしうどん さといもの煮物 ほうれん草のツナ和え	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 まぐろ缶詰	うどん・さといも・上白糖 サブレ	りんご・きゅうり・にんじん ほうれん草	めんつゆ・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	337 kcal 12.3 g
22	土	豚丼 みそ汁(豆腐、ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが 青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	452 kcal 16.4 g
24	月	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 薑汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) シュガー.Toast(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・食パン 有塩バター	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	481 kcal 22.9 g
25	火	【お誕生日メニュー】 ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パン(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	ロールパン・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ・寒天 オレンジジュース	パンアップル缶詰 kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ フレンチ白・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	421 kcal 16.4 g
26	水	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・ベーコン・ミロ 低脂肪乳	スパゲティ・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん はくさい	みかん缶詰・ほんだし こんぶだし・こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	413 kcal 15.1 g
27	木	米飯 ポークチャップ コーンスローサラダ スープ(豆腐、ネギ)	米菓(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	米菓・精白米・なたね油 マヨネーズ・フライドポテト 調味油	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン 青ねぎ	ケチャップ・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ	521 kcal 16.5 g
28	金	米飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 パフパイ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・キャベツ・きゅうり・なめこ カットわかめ	しらたき・穀物酢・こんぶだし ほんだし	476 kcal 13.3 g
29	土	わかめうどん 煮奴	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・絹ごし豆腐	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	カットわかめ・にんじん・青ねぎ	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん・風調味料・本みりん ほんだし	341 kcal 11.6 g
31	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 花かつお・みそ	マンナウエハース・精白米 マヨネーズ・うすまき鮭	ほうれん草・にんじん・カットわかめ バナナ	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	479 kcal 24.2 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
446 kcal	17.8 g	15.2 g	64.4 g	310 mg	2.0 mg	160 μg	0.29 mg	0.43 mg	21 mg

8月 給食献立表

2026年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ	めんつゆ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	379 kcal 13.4 g
3	月	米飯 さばのかば焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ねぎ) ハヤシライス(玄米)	りんご(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ 絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖	こまつな・にんじん・青ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	498 kcal 24.9 g
4	火	ハヤシライス(玄米) ブロッコリーのツナ和え チキンナゲット	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・食パン・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	ハヤシルー・ケチャップ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・チキンナゲット	611 kcal 24.4 g
5	水	三色丼 キャベツの甘酢あえ 実だくさん汁	お麴ラスク(3時) 牛乳(3時)	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・さといも・麩 マーガリン・グラニュー糖	しょうが・にんじん・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・スイートコーン・大根 はくさい・たまねぎ・青ねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし	482 kcal 21.0 g
6	木	米飯 家常豆腐 ミートボール わかめスープ	カルピスゼリー 麦茶	豚ももスライス・厚揚げ・みそ カルピス・ゼラチン	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・ミートボール・だし うすくちしょうゆ・麦茶	412 kcal 15.0 g
7	金	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(ジャガイモ、しめじ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・じゃがいも・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ	528 kcal 17.7 g
8	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	508 kcal 14.8 g
10	月	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(麩、わかめ)	ポップコーン(3時) 牛乳	鮭 骨なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・うずまき麩 ポップコーン	ほうれん草・にんじん・焼きのり カットわかめ	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	425 kcal 26.4 g
12	水	焼きそば ブロッコリーのごま和え スープ(わかめ、もやし)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	豚もも・ミロ・低脂肪乳	中華めん・いりごま・上白糖 ビスケット	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペやし・青ピーマン ブロッコリー・カットわかめ・もやし	こしょう・濃厚ソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	397 kcal 20.3 g
17	月	米飯 さばの塩焼き ひじき煮 みそ汁(豆腐、ネギ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 クリームツイスト	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	532 kcal 25.9 g
18	火	ロールパン チキンマト煮込み ごぼうサラダ 卵スープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも なたね油・いりごま マヨネーズ・米菓	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ごぼう・にんじん・きゅうり ほうれん草	ケチャップ・うすくちしょうゆ kkコンソメ	486 kcal 17.7 g
19	水	夏野菜カレーライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・きな粉 普通牛乳	精白米・なたね油 蒸しパン・MIX粉・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ・青ピーマン なす・にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・キャベツ	カレールー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	617 kcal 23.3 g
20	木	麻婆丼(玄米ご飯) 春巻き オクラスープ	ヨーグルト 麦茶	豚ひき肉・木綿豆腐・みそ 鶏もも肉・ヨーグルト	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ごま油・はるさめ いりごま	しいたけ・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ たけのこ・れんこん・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース パインアップル缶詰・麦茶	384 kcal 14.3 g
21	金	冷やしそめん さといもの煮物 ほうれん草のツナ和え	サブレ(3時) 牛乳(3時)	ロースハム・鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳	そめん・さといも・上白糖 サブレ	きゅうり・にんじん・ほうれん草	めんつゆ・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	393 kcal 15.3 g
22	土	豚丼 みそ汁(豆腐、ねぎ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが 青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	497 kcal 19.0 g
24	月	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 雷汁	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・油揚げ 木綿豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・食パン・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	503 kcal 26.8 g
25	火	【お誕生日メニュー】 ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	ロールパン・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ・寒天 オレンジジュース	kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルー フレンチ白・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	444 kcal 17.4 g
26	水	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	ベーコン・ミロ・低脂肪乳	スパゲティ・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき 青ねぎ・ブロッコリー・にんじん はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ	459 kcal 18.6 g
27	木	米飯 ボークチャップ コールスローサラダ スープ(豆腐、ネギ)	フライドポテト 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・なたね油・マヨネーズ フライドポテト・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン 青ねぎ	ケチャップ・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ	590 kcal 19.6 g
28	金	米飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	パイ菓子 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 パフパイ	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり・なめこ カットわかめ	しらたき・穀物酢・こんぶだし ほんだし	551 kcal 15.7 g
29	土	わかめうどん 煮奴	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・絹ごし豆腐・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	カットわかめ・にんじん・青ねぎ	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	332 kcal 12.5 g
31	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のおか和え みそ汁(麩、わかめ)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・花かつお みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ うずまき麩	ほうれん草・にんじん・カットわかめ バナナ	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	528 kcal 28.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
494 kcal	20.9 g	16.7 g	70.0 g	268 mg	2.1 mg	183 μg	0.27 mg	0.40 mg	24 mg