

2026年8月



献立表



苗場・えんがわ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	豚丼 ゆかり和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、じゃがいも、 マカロニ、ごま 油、てんさい含蜜 糖	豚肉(もも)、豆み そ、にぼし、きな 粉、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし (煮干し)	キャベツ、にんじん、 コーン缶、切り干しだ いこん、たまねぎ、え のきだけ、まいだけ、 あおさのり、しょうが	おこめせんべい にぼし
3	月	ごはん 鮭の梅みそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	だしごはん にぼし	七分つき米、米、 油、こめ油、てん さい含蜜糖、塩麴	さけ、豆みそ、に ぼし、厚けずり、 いわし(煮干し)	切り干しだいこん、きゅうり、 オクラ、たまねぎ、にんじん、 なす、まいだけ、刻みこんぶ、 うめ干し、こんぶ(だし用)、 干しいたけ、しそ	おこめせんべい にぼし
4	火	納豆もち麦入りごはん 肉じゃが 梅かつお和え みそ汁	ごまきな粉スコーン にぼし	七分つき米、じゃがい も、米粉、小麦粉、こ め油、てんさい含蜜 糖、もち麦、油、焼 び、塩麴、米	納豆、豚肉(もも)、 豆乳、豆みそ、い わし(煮干し)、きな 粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト、オ クラ、まいだけ、えの きだけ、切り干しだい こん、うめ干し、黒ご ま	おこめせんべい にぼし
5	水	ごはん かれのいフライ もやしとわかめのナムル みそ汁	梅じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、 揚げ油、中力粉、 パン粉、ごま油、 塩麴	かれい、豆みそ、 にぼし、ちりめん じゃこ、いわし(煮 干し)	もやし、にんじん、ご ま、たまねぎ、生わか め、まいだけ、うめ干 し、しょうが、あおさ のり	おこめせんべい にぼし
6	木	黒米入り納豆ごはん 鶏肉の甘酢炒め じゃこ和え みそ汁	チャーハン にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 黒米、片栗粉、て んさい含蜜糖	鶏もも肉、納豆、 木綿豆腐、豆み そ、にぼし、ちり めんじゃこ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 ピーマン、ごまつな、 なめこ、いんげん、ね ぎ	おこめせんべい にぼし
7	金	納豆ごはん 豚肉の塩麴炒め ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、干し うどん、油、塩 麴、片栗粉、てん さい含蜜糖、米	豚肉(肩ロース)、納 豆、ちくわ、豆み そ、にぼし、凍り 豆腐、いわし(煮干 し)	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、かぼちゃ、トマト、きゅう り、コーン缶、エリンギ、切り 干しだいこん、ねぎ、ごま、生 わかめ、しょうが、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
8	土	夏野菜スパゲティ スープ たたききゅうりとトマト	じゃこごはん にぼし	米、スパゲティ、 オリーブ油、てん さい含蜜糖、ごま 油	豆乳、豚ひき肉、 にぼし、ツナ油漬 缶、ちりめんじゃ こ	トマト、かぼ ちゃ、なす、きゅ うり、たまねぎ、 ホールトマト缶 詰、あおのり	おこめせんべい にぼし
10	月	納豆ごはん 鶏ちゃん焼き かぼちゃ煮 みそ汁	鶏飯 にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉、 鶏ひき肉、豆み そ、油揚げ、にぼ し、厚けずり、い わし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめじ、 生わかめ、ねぎ、干しい たけ、焼きのり、にんに く、しょうが	おこめせんべい にぼし
12	水	納豆ごはん 鯖の塩麴焼き 野菜炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 塩麴	さば、納豆、さ け、米みそ(淡色 辛みそ)、にぼ し、凍り豆腐、い わし(煮干し)	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、まい だけ、刻みこん ぶ、ごま、あおの り	おこめせんべい にぼし
13	木	ごはん レバーのかりんとう揚げ ボン酢和え みそ汁	スコッキー にぼし	七分つき米、米 粉、こめ油、メー プルシロップ、片 栗粉、米	豚レバー、豆乳、 鶏もも肉、きな 粉、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬缶、 凍り豆腐	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、 コーン缶、切り干 しだいこん、ご ま、しょうが	おこめせんべい にぼし
14	金	お弁当の日 	せんべい		いわし(煮干し)		おこめせんべい
15	土	豚丼 ゆかり和え みそ汁	大葉みそごはん にぼし	米、じゃがいも、 ごま油、てんさい 含蜜糖	豚肉(もも)、豆み そ、にぼし、ツナ 油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、コー ン缶、切り干しだいこん、 たまねぎ、えのきだけ、ま いだけ、ごま、あおさの り、しょうが、しそ、あお のり	おこめせんべい にぼし
17	月	ごはん 鮭の梅みそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、 油、こめ油、てん さい含蜜糖、塩麴	さけ、納豆、豆み そ、にぼし、厚け ずり、いわし(煮干 し)	切り干しだいこん、にんじ ん、たまねぎ、まいだけ、 オクラ、ねぎ、うめ干し、 こんぶ(だし用)、干しい たけ、あおさのり	おこめせんべい にぼし
18	火	納豆もち麦入りごはん 肉じゃが 梅かつお和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、じゃ がいも、米、もち 麦、油、てんさい 含蜜糖、ごま油、 焼び、塩麴	納豆、豚肉(もも)、 豆みそ、にぼし、 ツナ油漬缶、いわ し(煮干し)、かつお 節	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、トマト、オクラ、ま いだけ、えのきだけ、切り 干しだいこん、ねぎ、ご ま、うめ干し、あおのり	おこめせんべい にぼし

●献立は食材の都合により変更する場合があります。

●飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。

●乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。

●初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いします。

●青字のメニューは新メニューとなります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	水	ごはん かれいのフライ もやしとわかめのナムル みそ汁	いりこ大豆の甘辛ごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、ごま油、中力粉、パン粉、てんさい含蜜糖、塩麴	かれい、にぼし、豆みそ、いわし(煮干し)、大豆（乾）	もやし、にんじん、ごま、たまねぎ、生わかめ、まいたけ、しょうが、あおさのり、あおのり	おこめせんべい にぼし
20	木	黒米入り納豆ごはん 鶏肉の甘酢炒め じゃこ和え みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、黒米、てんさい含蜜糖、片栗粉	納豆、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けすり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、こまつな、なめこ、ごま、焼きのり、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
21	金	ごはん ケチャップ炒め ツナ和え みそ汁	カルシウム米粉クラッカー にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、こめ油、油、塩麴、米	豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、コーン缶、スナップえんどう、あおのり	おこめせんべい にぼし
22	土	夏野菜スパゲティ スープ たたききゅうりとトマト	わかめごはん にぼし	米、スパゲティ、オリーブ油、てんさい含蜜糖、ごま油	豆乳、豚ひき肉、にぼし、ツナ油漬缶	トマト、かぼちゃ、なす、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、生わかめ、ごま	おこめせんべい にぼし
24	月	納豆ごはん 鯖の塩麴焼き 野菜炒め みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、塩麴、てんさい含蜜糖	さば、納豆、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、いんげん、えのきだけ、刻みこんぶ、干ししいたけ、しょうが	おこめせんべい にぼし
25	火	麦入りごはん 麻婆豆腐 ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、ごま油、ばるさめ、焼ふ、片栗粉、てんさい含蜜糖	納豆、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、豆みそ、ちくわ、にぼし、さくらえび、厚けすり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン缶、だけのこと、切り干しだいこん、ごま、まいたけ、生わかめ、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、干ししいたけ、あおさのり	おこめせんべい にぼし
26	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	味噌ポテト にぼし	七分つき米、じゃがいも、こめ油、油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	さけ、豆みそ、にぼし、厚けすり、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、まいたけ、オクラ、うめ干し、こんぶ(だし用)、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
27	木	黒米入りごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、パン粉、油、塩麴	豚ひき肉、木綿豆腐、豚しほ、鶏もも肉、にぼし、豆みそ、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、れんこん、ごぼう、しょうが、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
28	金	夏野菜カレーライス ピクルス	◎お楽しみ米粉パン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、こめ油、油、砂糖、米	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、豆乳、ツナ油漬缶、にぼし、厚けすり	たまねぎ、にんじん、コーン缶、なす、きゅうり、かぼちゃ、れんこん、ピーマン、まいたけ	おこめせんべい にぼし
29	土	ごはん さわら焼き ゆかり和え みそ汁	しそじゃこごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、塩麴	さわら、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、あおさのり、ごま	おこめせんべい にぼし
31	月	納豆ごはん 豚肉の塩麴炒め ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、油、塩麴、片栗粉、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(肩ロース)、ちくわ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、エリンギ、切り干しだいこん、ごま、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		529 kcal	鉄		3.8 mg
		たんぱく質		22.2 g	カルシウム		193 mg
		脂質		14.0 g	ビタミンC		17 mg
		塩分		1.5 g	食物繊維		5.7 g

暑さがまだまだ厳しい日が続く中で暑気からの疲れも出て、食欲も減少し始めてくる頃だと思えます。今月は“夏バテ予防”をテーマに、あっさり食べられる冷やしメニューや、さっぱりメニュー、旬の野菜をたっぷり使った献立を提供します♪また見た目からの食欲もアップ☆してもらえるように、彩りの良い夏野菜も使用し食欲が落ちてしまうこの時期の食べたい気持ちを刺激できるように心がけます！！ご家庭でも懇談会でお配りした副菜レシピを活用して頂けると幸いです♪