

令和8年

8月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
土	1		15	冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ 牛乳	乾うどん、砂糖 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉 刻み昆布	人参、乾しいたけ ホールコーン キャベツ、ゆかり	508	18.4		牛乳、菓子	1日：ばかうけ 15日：アンパンマンソフトせんべい
月	3	カワイ体操プール (さくら・みかん組)	17	鶏めし かぼちゃのみそ汁 パイン缶	米、油、砂糖 片栗粉	牛乳、鶏肉、刻みのり 油揚げ、豆腐 中みそ、乾わかめ 粉寒天、ねりあん	かぼちゃ、人参 えのき、奴ねぎ 玉ねぎ パイン缶	607	24.6		牛乳、菓子	牛乳 水ようかん
火	4		18	豚肉のマーマレード炒め 粉ふきいも トマト 小魚佃煮	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 乾ひやむぎ	牛乳、豚肉 油揚げ、ちりめん 昆布佃煮	人参、玉ねぎ チンゲン菜、乾きくらげ マーマレード、トマト 奴ねぎ	575	28.4		牛乳、菓子	牛乳 ひやむぎ
水	5	杉本先生リズム指導(午前)	19	高野豆腐の五目煮 五色あえ オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも、菓子	牛乳、鶏肉 高野豆腐、油揚げ 削りかつお、昆布	人参、玉ねぎ、乾しいたけ グリーンピース、キャベツ きゅうり、しめじ ホールコーン、オレンジ	552	21.5	磯の香 ごはん	牛乳、菓子	牛乳、昆布、こんがりサクサク 牛乳、昆布、とんがりコーン
木	6	プール納め	20	ロールパン ほきのフライ ミネストローネ	ロールパン、油 小麦粉、パン粉 マヨネーズ 乾マカロニ、じゃがいも 乾ビーフン	牛乳、ほき 卵、ウインナー 豚バラ肉	マーマレード、レモン 人参、玉ねぎ カットトマト缶 キャベツ、もやし 乾きくらげ、にら	577	25.7		牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン
金	7		21	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆	米、油、砂糖 白ごま、ごま油 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、鶏肉、平天 乾ひじき、蒸し大豆 ちりめん、卵 青のり粉	人参、ごぼう 糸こんにやく ピーマン	622	25.5		牛乳、菓子	牛乳 青のりクッキー
土	8		22	ツナサンド ポトフ 牛乳	食パン、油 マヨネーズ じゃがいも、菓子	牛乳、ツナ缶 鶏肉	きゅうり、人参 玉ねぎ ホールコーン 小松菜	494	19.6		牛乳、菓子	8日：ばかうけ 22日：ぼたぼたやき
月	10		24	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、白ごま 菓子	牛乳、鶏肉 小魚	かぼちゃ、人参、玉ねぎ なす、カットトマト缶 ピーマン、キャベツ きゅうり、バナナ	620	23.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、ハッピーターン 牛乳、小魚の甘辛、アスバラガスビスケット
火			25	うま煮 切干大根のごまマヨあえ 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま マヨネーズ、米粉	牛乳、豚肉、平天 高野豆腐、チキンフレーク 乾ひじき、小魚 削りかつお	人参、ごぼう 糸こんにやく グリーンピース、切干大根 キャベツ	594	19.8		牛乳、菓子	牛乳 米粉のココア蒸しパン
水	12		26	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー オレンジ(26日のみ)	米、油、ごま油 ウエハース	牛乳、鮭、豚肉 豆腐、削りかつお アイスマイルク	小松菜、人参 ゴーヤ、もやし オレンジ	602	29.8		牛乳、菓子	牛乳 アイスクリームウエハース添え
木	13		27	冷麺 大学かぼちゃ パイン缶	ゆで中華麺、油 砂糖、白ごま、ごま油 食パン、マーガリン グラニュー糖	牛乳、焼き豚 きな粉	人参、もやし かぼちゃ きゅうり、トマト レモン、パイン缶	499	21.0		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クリームサンド
金	14		28	鶏肉のみそ炒め トマト とうがんのすまし汁 誕生会(28日)	米、油、砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳、鶏肉 中みそ、ちくわ	人参、ごぼう しめじ、ピーマン 生姜、トマト、冬瓜 玉ねぎ、奴ねぎ	527	19.2		牛乳、菓子	牛乳 スティックポテト 牛乳、ロールケーキ
土			29	塩焼きそば 青菜の磯あえ 牛乳	焼きそば玉、油 白ごま、菓子	牛乳、豚バラ肉、ちくわ 削りかつお 青のり粉 塩昆布	人参、キャベツ たまねぎ、もやし 奴ねぎ、小松菜	417	16.3		牛乳、菓子	29日：星たべよ
月			31	かぼちゃのチーズ焼き トマト 野菜スープ	米、油、砂糖 じゃがいも 食パン、白ごま マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉 ビザ用チーズ ベーコン、ちりめん 青のり粉	かぼちゃ、玉ねぎ ホールコーン トマト、人参、しめじ 小松菜	588	21.3		牛乳、菓子	牛乳 ごまじゃこトースト

～汗をかいたら水分とミネラルを補給しよう！～

汗をたくさんかくと水分とミネラルが身体から出ていきます。

ミネラルは身体の水分のバランスを保つ役割をしており、

ひじきやわかめなどの海藻類、きゅうりやかぼちゃなどの夏野菜にたくさん含まれています。

暑い日は水分をこまめに取りながら、食事でしっかりミネラルも取り入れていきましょう！

夏バテ予防になる食べ物ほかに！

◎豚肉や豆腐などの大豆製品など

ビタミンB1が多く疲れが取れやすくなります。

◎レモンやオレンジなどの柑橘類、酢など

クエン酸が含まれ、おなかの働きを助けて、食欲を増進させます。

また、疲れの原因になる乳酸を身体の外に出してくれる働きもあります。

誕生会

☆ビビンバ

☆もずくスープ

☆バナナ

この献立の栄養価は
3～5歳児の平均で
作成されています。
平均の熱量は556kcalで
たんぱく質は22.5gです。