



8 月 献 立 表



令和 8 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 土	夏 祭 り			
2 日				
3 月	ナスとトマトのカレーライス・牛乳・フレンチサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・トマト・ナス・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	クッキー・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
4 火	ホットドッグ・皮付きポテト・野菜スープ・牛乳	キャベツ・ウインナー・卵・玉葱・キャベツ・人参・水菜・しめじ・じゃが芋・鶏肉	のり塩せんべい・牛乳	ホットケーキ・麦茶
5 水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・油揚げ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・鰹元・豚肉・大根・胡瓜	野菜かりんとう・牛乳	サーターアンダーギー・牛乳
6 木	カツオフライ・野菜の和え物・味噌汁・なめし	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・カツオ・キャベツ・胡瓜・トマト	たべっこ動物・牛乳	クリームパン・牛乳
7 金	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・鶏肉・油揚げ・卵・枝豆・カニカマ・ひじき・コーン	リッツ・牛乳	鉄分ヨーグルト・のり塩せんべい
8 土	五 目 う ど ん ・ パ ナ ナ	もやし・白菜・大根・人参・小葱・豚肉・バナナ・ツナ	塩せんべい・牛乳	ツナおにぎり・牛乳
9 日				
10 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ・バナナ	ビスケット・牛乳	バナナスコーン・麦茶
11 火				
12 水	野菜コロッケ・温野菜サラダ・味噌汁・ふりかけごはん	じゃが芋・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・白菜・もやし・法蓮草・豆腐・フロッキー・カリフラワー	マリービスケット・牛乳	ソフル・塩せんべい
13 木	サ ラ ダ う ど ん ・ パ ナ ナ	胡瓜・トマト・ツナ・鰹節・のり・バナナ	クッキー・牛乳	ドーナツ・牛乳
14 金	中 華 風 う ど ん ・ パ ナ ナ	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉・バナナ	ゴマスティック・牛乳	りんごゼリー・のり塩せんべい
15 土	お に ぎ り ・ 豚 汁 ・ ヨ ー グ ル ト	白菜・大根・人参・しめじ・こねぎ・蒟蒻・豚肉・豆腐	塩せんべい・牛乳	バームクーヘン・牛乳
16 日				
17 月	野 菜 カ レ ー ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ フ ル ー ツ 和 え	南瓜・パブリカ・ズッキーニ・人参・玉葱・ピーマン・コーン・豚肉・バナナ・キウイフルーツ・フルーツ缶・ヨーグルト	野菜かりんとう・牛乳	スイートポテト・麦茶
18 火	ごちそうスープ・肉団子・ツナサラダ・ジャム&マーガリンコッペパン・牛乳	じゃが芋・トマト・人参・玉葱・椎茸・ベーコン・法蓮草・キャベツ・胡瓜・パブリカ・ツナ・コーン・鶏肉	たべっこ動物・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
19 水	五 目 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 豚 汁 ・ ご は ん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・蒟蒻・法蓮草・豚肉・豆腐・納豆・鰹節・小葱・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵	リッツ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
20 木	鯛 の 生 姜 煮 ・ 南 瓜 サ ラ ダ ・ 味噌汁・ごはん	鯛・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・南瓜・胡瓜・法蓮草	ビスケット・牛乳	アイス・塩せんべい
21 金	春巻き・スパゲティーサラダ・のっぺい汁・わかめごはん	わかめ・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸・里芋・法蓮草・春巻き・胡瓜・魚肉ソーセージ・コーン	マリービスケット・牛乳	フランクフルト・牛乳
22 土	ミートソーススパゲティー・バナナ・コンソメスープ	ミートソース・もやし・人参・水菜・玉葱・わかめ・えのき・バナナ・ハム・チーズ	塩せんべい・牛乳	ハムチーズサンド・牛乳
23 日				
24 月	三 色 丼 ・ パ ナ ナ ・ 和 風 ポ ト フ	鶏肉・高野豆腐・卵・枝豆・じゃが芋・大根・人参・白菜・法蓮草・鶏肉・バナナ・鰹節・芋	クッキー・牛乳	ふかし芋・牛乳
25 火	ささみチーズフライ・線野菜・野菜の中華スープ・食パン・ジャム・牛乳	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・わかめ・鶏肉・チーズ・キャベツ・レタス	のり塩せんべい・牛乳	今 川 焼 き ・ 麦 茶
26 水	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味噌汁	キャベツ・筍・人参・椎茸・豚肉・海老・法蓮草・白菜・もやし・小松菜・豆腐・杏仁豆腐・フルーツ缶	野菜かりんとう・牛乳	スティックパン・牛乳
27 木	竹輪の磯辺揚げ・ゴボウサラダ・味噌汁・ゴマ塩ご飯	キャベツ・人参・法蓮草・豆腐・竹輪・青海苔・牛蒡・胡瓜・ハム・ゴマ	たべっこ動物・牛乳	プリン・のり塩せんべい
28 金	具だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・わかめスープ・のりごはん	海苔・玉葱・えのき・人参・水菜・わかめ・卵・豚肉・法蓮草・きなこ	リッツ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
29 土	け ん ち ん う ど ん ・ パ ナ ナ	白菜・大根・人参・小葱・牛蒡・白滝・豚肉・バナナ・わかめ	塩せんべい・牛乳	わかめおにぎり・牛乳
30 日				
31 月	キ ー マ 風 カ レ ー ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ 和 風 サ ラ ダ	じゃが芋・玉葱・人参・白いんげん豆・豚肉・春雨・もやし・胡瓜・カニカマ・コーン・わかめ	ビスケット・牛乳	フライドポテト・麦茶

夏野菜で体調調節



梅雨も明けて、暑い夏がやってきました。お天気がいいのはうれしいけれど、水分や十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけないと、真夏の暑さに体が参ってしまいます。また、冷房の効きすぎた部屋との温度差や、冷えなども問題になっていますね。こんな時は、今が旬の「夏野菜」を食事に取り入れてみましょう。

トマト、ナス、キュウリ、オクラ、ピーマン、南瓜、ズッキーニなどたくさんあります。これらの野菜から水分、カリウム、ビタミン、ポリフェノールをしっかり補給しましょう。夏バテや紫外線のダメージから体を守ってくれます。また、冷たい麺類やスイーツが増えるときは、糖の代謝を助けるビタミンB1を含む食材を食べるといいですね。豚肉やレバー類、うなぎ、鯖、納豆、玄米などがよいでしょう。保育園では、子どもたちが春に植えた野菜が、続々と収穫をむかえています。ほぼ毎日、給食室に子どもたちが持ってきてくれます。旬で新鮮な野菜は簡単な味付けでもおいしく、栄養価も高いので、おうちでも積極的に食べてみてくださいね。

先祖への感謝を込めたお盆料理

お盆は先祖の霊を迎え、感謝を伝える大切な行事です。仏さまに供える料理には、肉や魚など動物性の食品を使わずに作った精進料理があります。献立は、大豆製品や野菜が中心の一汁三菜。先祖への感謝と供養の意味が込められています。



都合により、献立が変更になるときがあります。