

令和8年8月		3歳以上児				美園おひさま保育園	
	曜	昼食	おやつ	3色分類			
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1	土	ごはん　ブルコギ春雨 キャベツの甘酢和え わかめスープ ヨーグルト　麦茶	ツナそぼろごはん 牛乳	ぶたかたロース　ちくわ　ヨーグルト まぐろ　ぎゅうにゅう	こめ　はるさめ　ちようごうゆ　さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ　わかめ えのきたけ	
3	月	六穀ごはん　ししゃもの南蛮漬け ほうれん草ともやしのゆかり和え 豚汁 オレンジゼリー　麦茶	いももちコーン 牛乳	くろだいず　ししゃも　ぶたかたロース あぶらあげ　とうにゅう　ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ　げんまい　おおむぎ　ちようごうゆ かたくりこ　さとう　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ねぶかねぎ　ピーマン もやし　ほうれんそう　ゆかり　だいこん　ごぼう オレンジジュース　かんでん　あおのり　コーン	
4	火	ごはん 焼肉　粉ふき芋(のり塩) 玉ねぎとわかめのすまし汁 パイナップル　麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	ぶたかたロース　とうふ　ぎゅうにゅう チーズ	こめ　じゃがいも　こむぎこ　さとう	にんじん　ピーマン　たまねぎ　りんごジュース しょうが　あおのり　わかめ　こまつな パインかん　ブルーん	
5	水	チーズパン　鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとツナのサラダ 白菜とかまぼこのスープ バナナ　牛乳	きつねご飯 麦茶	とりもも　まぐろ　かまぼこ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	チーズパン　マーマレードジャム　さとう ちようごうゆ　こめ　こめこ	ブロッコリー　にんじん　たまねぎ　レモン はくさい　こまつな　バナナ	
6	木	ごはん　豚のしょうが焼き キャベツのおかかマヨ和え きのこのすまし汁 スイカ　麦茶	ソース焼きそば 牛乳	ぶたかたロース　ちくわ　かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ　マヨドレ　ちゅうかめん　さとう ちようごうゆ	たまねぎ　しょうが　りんごジュース　キャベツ にんじん　しめじ　えのきたけ　こねぎ　スイカ もやし　ピーマン　あおのり	
7	金	チキンとほうれん草のクリームパスタ 夏野菜とレモンマリネ じゃがいものスープ ヨーグルト　麦茶	おかか青菜おにぎり 牛乳	とりもも　ぎゅうにゅう　クリーム ヨーグルト　かつおぶし	スパゲッティ　オリーブゆ　さとう　バター こめこ　じゃがいも	たまねぎ　しめじ　ほうれんそう　ズッキーニ きゅうり　あかピーマン　レモン にんじん　パセリ　こまつな	
8	土	とりそぼろ丼 白菜とツナのサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト　麦茶	チーズおにぎり 牛乳	とりひきにく　まぐろ　ヨーグルト　チーズ ぎゅうにゅう	こめ　ちようごうゆ　かたくりこ　さとう	しょうが　たまねぎ　しいたけ　グリーンピース はくさい　にんじん　チンゲンサイ　もやし	
10	月	六穀ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き 彩り野菜のサラダ 白菜のすまし汁 ぶどうゼリー　麦茶	ヨーグルトパインケーキ 牛乳	くろだいず　さけ　むぎみそ　あつあげ だっしふんにゅう　ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　さとう こむぎこ　ちようごうゆ	キャベツ　にんじん　もやし　あかピーマン こまつな　コーン　はくさい えのきたけ　ぶどうジュース かんでん　パインかん	
12	水	白パン　ポークチャップ ごぼうチッप्ス 具だくさん野菜スープ バナナ　牛乳	ひじきと人参の 炊き込みごはん 麦茶	ぶたかたロース　とりむね　ぎゅうにゅう あぶらあげ	しろばん　こめこ　ちようごうゆ　さとう かたくりこ　こめ	たまねぎ　にんじん　ごぼう　あおのり　キャベツ バナナ　ひじき　しいたけ　こまつな	
13	木	カレーライス 人参ときゅうりのピクルス風 キャベツと生揚げのスープ ヨーグルト　麦茶	ミルクくずもち 麦茶	とりもも　だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう あつあげ　ヨーグルト　きなこ	こめ　じゃがいも　ちようごうゆ　バター こむぎこ　カレーこ　オリーブゆ　さとう かたくりこ	にんじん　たまねぎ　きゅうり　キャベツ こまつな	
14	金	中華丼 三色野菜のナムル 卵の中華スープ パイナップル　麦茶	かぼちゃのスコーン 牛乳	ぶたかたロース　かまぼこ　たまご とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　ちようごうゆ　さとう　かたくりこ こむぎこ	にんじん　はくさい　たけのこ　ほししいたけ ねぶかねぎ　こまつな　もやし　たまねぎ パインかん　かぼちゃ	
15	土	ごはん　豚肉と野菜の炒め物 高野豆腐とひじきの煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	おかかおにぎり 牛乳	ぶたもも　こうやどうふ　ヨーグルト かつおぶし　ぎゅうにゅう	こめ　ちようごうゆ　さとう　かたくりこ	こまつな　だいこん　にんじん　しめじ　ひじき しいたけ　たまねぎ　かぼちゃ	
17	月	六穀ごはん　焼き鯖(トマトソース) さっぱりドレッシング野菜サラダ もやしとえのきのスープ りんごゼリー　麦茶	バナナケーキ 牛乳	くろだいず　さば　あつあげ　ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　ちようごうゆ さとう　こむぎこ	トマトかん　たまねぎ　にんにく　ブロッコリー にんじん　こまつな　しめじ　しょうが　レモン もやし　えのきたけ　りんごジュース　かんでん バナナ	
18	火	ごはん　肉豆腐 なすの煮びたし梅肉和え 具だくさんみそ汁 パイナップル　麦茶	メロンパン風トースト 牛乳	とうふ　ぶたひきにく　かつおぶし あぶらあげ　むぎみそ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　しょくばん　こむぎこ バター	たまねぎ　えのきたけ　ねぶかねぎ　にんじん しょうが　なす　きゅうり　うめぼし　だいこん ごぼう　パインかん	
19	水	胚芽パン　レモンバターチキン ラタトゥイユ 小松菜とコーンのスープ バナナ　牛乳	豚おこわ 麦茶	とりもも　ぎゅうにゅう　ぶたかたロース	はいがパン　かたくりこ　ちようごうゆ バター　オリーブゆ　こめ　もちごめ	レモン　にんにく　ズッキーニ　きいろピーマン なす　たまねぎ　トマトかん　こまつな　にんじん コーン　バナナ　しめじ	
20	木	ごはん　塩肉じゃが 小松菜と厚揚げの和え物 なすと油揚げのみそ汁 ヨーグルト　麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ぶたかたロース　あつあげ　とうふ あぶらあげ　むぎみそ　ヨーグルト ぎゅうにゅう　かつおぶし	こめ　じゃがいも　ちようごうゆ　さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ　グリーンピース こまつな　もやし　コーン　なす　こねぎ わかめ	
21	金	郷土料理　三重県 ごはん　松阪鶏焼肉 人参とひじきの炒り豆腐 お盆汁 なし　麦茶	へこきまんじゅう 牛乳	とりもも　みそ　とうふ　あぶらあげ むぎみそ　クリーム　ぎゅうにゅう	こめ　ちようごうゆ　さとう　こむぎこ さつまいも　バター	にんにく　しょうが　ひじき　ほししいたけ にんじん　なす　ごぼう かぼちゃ　ねぶかねぎ　さやいんげん なし	
22	土	塩焼きそば　水菜と厚揚げの和え物 かぼちゃのスープ ヨーグルト　麦茶	しらすわかめおにぎり 牛乳	ぶたかたロース　あつあげ　とうふ　しらす ヨーグルト　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　ちようごうゆ　さとう　こめ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし　あおのり ねぶかねぎ　みずな　かぼちゃ　えのきたけ わかめ	
24	月	六穀ごはん　鮭のグラタン風 ポテトサラダ オニオンスープ カルピスゼリー　麦茶	ウインナーのケーキ 牛乳	くろだいず　しろさけ　ぎゅうにゅう チーズ　まぐろ　にゅうさんきんいんりょう だっしふんにゅう　ウインナー	こめ　げんまい　おおむぎ　バター マヨドレ　じゃがいも　こめこのばんこ こむぎこ　さとう　ちようごうゆ	コーン　パセリ　きゅうり　キャベツ　にんじん たまねぎ　しめじ　パセリ　かんでん	
25	火	ごはん　鶏のみそだれ コーンサラダ 野菜たっぷりのみそ汁 フルーツヨーグルト和え　麦茶	かぼちゃのプリン 牛乳	とりもも　ちくわ　むぎみそ　ヨーグルト ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう　ゼラチン	ごはん　かたくりこ　ちようごうゆ ぼんずしょうゆ　さとう	だいこん　ねぶかねぎ　コーン　きゅうり キャベツ　にんじん　ごぼう　かぼちゃ パインかん　ももかん　こまつな	
26	水	しろパン　ローストポーク(ブロッコリー) 小松菜とわかめのサラダ トマトとレタスのスープ バナナ　牛乳	きなこおはぎ 麦茶	ぶたかたロース　かまぼこ　きなこ ぎゅうにゅう	しろばん　さとう　ちようごうゆ　こめ もちごめ	たまねぎ　ブロッコリー　こまつな　もやし にんじん　わかめ　たまねぎ　レタス ほうれんそう　トマトかん　バナナ　レモン	
27	木	ごはん　鶏と根菜のコロコロ煮 コールスローサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 パイナップル　麦茶	そうめん 牛乳	とりもも　とうふ　むぎみそ　ぎゅうにゅう	こめ　さつまいも　さとう　ちようごうゆ さとう　そうめん	れんこん　にんじん　ごぼう　キャベツ　コーン きゅうり　たまねぎ　こまつな　ねぶかねぎ パインかん　こねぎ	
28	金	きつね肉うどん 焼き芋 白菜の和えもの なし　麦茶	ミートドリア 牛乳	ぶたかたロース　あぶらあげ　ぶたひきにく チーズ　ぎゅうにゅう	うどん　ちようごうゆ　さとう　さつまいも こむぎこ　バター　こめ	ほししいたけ　ほうれんそう　たまねぎ　にんじん はくさい　こまつな　しめじ　なし トマトかん	
29	土	麻婆豆腐丼 水菜のサラダ 大根としいたけのスープ ヨーグルト　麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 牛乳	とうふ　ぶたひき　むぎみそ　みそ　まぐろ あぶらあげ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　ちようごうゆ　さとう　かたくりこ	しいたけ　たまねぎ　ねぶかねぎ　にら　しょうが みずな　キャベツ　にんじん　だいこん　コーン こまつな　あおのり	
31	月	六穀ごはん 煮魚　大根とひじきの炒り煮 白菜とじゃが芋のみそ汁 オレンジゼリー　麦茶	レモンケーキ 牛乳	くろだいず　カレイ　あぶらあげ　ちくわ だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　さとう ちようごうゆ　じゃがいも こむぎこ　かたくりこ	しょうが　だいこん　ひじき　にんじん はくさい　たまねぎ　オレンジジュース　レモン かんでん	
8月21日　郷土料理　三重県 「松阪鶏焼肉」 三重県松阪市の名物といえば、松阪牛が有名ですね。実は、地元民たちにソウルフードとして愛されているのは、鶏なのだそうです。鶏焼肉は、串に刺して焼く“焼き鳥”のスタイルではなく、“焼き肉”というとり、甘辛いみそダレをかけた鶏肉を、焼いて食べるのが特徴です。 「へこきまんじゅう」 へこきまんじゅうは、サツマイモを生地に練りこんで焼いた、たい焼きのようなお菓子です。サツマイモがたくさん入っており、食べるとおならが出てしまう！？、と言われていたため、この名がついたそうです。給食ではケーキのように焼いて、ホイップクリームを添えて提供します！ ※基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いします。 ※月に一回、お楽しみ給食があります。 【8月の平均値　(3～5歳児)】 ※給食+おやつ ◇エネルギー　： 524kcal ◇たんぱく質　： 22.1g ◇脂質　： 16.6g ◇カルシウム　： 260g ◇塩分相当量　： 1.7g 献立作成者 栄養士　中島寛人							