

令和8年8月		完了食				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 ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ わかめ えのきたけ	
3	月	ごはん カレイの南蛮漬け 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	かれい 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 ちょうごうゆ 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 ビーマン 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 かんてん 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 ビーマン 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 プルーン	
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 ちょうごうゆ 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 パナナ	
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 ちょうごうゆ	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 ビーマン 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 あかビーマン 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 ちょうごうゆ 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	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	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 さとう こむぎこ ちょうごうゆ	キャベツ にんじん もやし あかビーマン こまつな コーン はくさい えのきたけ ぶどうジュース かんてん パインかん	
12	水	白パン ポークチャップ ごぼう煮 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 ちょうごうゆ 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 人参ときゅうりのビクルス風 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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ 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	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	さば あつあげ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ ちょうごうゆ 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 かんてん 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 うめばし 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	はいかパン かたくりこ ちょうごうゆ 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 きいろビーマン なす たまねぎ トマトかん こまつな にんじん コーン パナナ 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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ 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	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	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 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 ちょうごうゆ	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 かんてん	
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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ 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 パナナ 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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ 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 ちょうごうゆ さとう かたくりこ	しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ なら 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	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	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 さとう ちょうごうゆ 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 かんてん	
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”というとおり、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！？、と言われているため、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、ご家庭でお試しください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。 ※9時頃に朝のおやつと牛乳を提供します。 【8月の平均値 (完了食)】 ※給食+おやつ ◇エネルギー : 384kcal ◇たんぱく質 : 16.3g ◇脂質 : 12.4g ◇カルシウム : 196g ◇塩分相当量 : 0.6g 献立作成者 栄養士 中島寛人							