

8月献立表

2026年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	10 24	夏野菜のカレーライス ツナサラダ ミックスキャロットジュース	10日桃ソースパンナコッタ 24日ミルクプリン お茶	米・豚肉・オクラ・南瓜・玉葱・茄子・スッキーニ・人参・パプリカ・モロヘイヤ・カレールウ・ツナ・トマト・きゅうり・レタス・コーン・野菜ジュース・牛乳・生クリーム・アガー・桃缶・レモン・お茶	3 17 31	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風トマトサラダ 冷汁	焼きそば お茶	米・豚肉・生姜・玉葱・大葉・レタス・トマト・鯖・オクラ・豆腐・人参・きゅうり・みょうが・中華麺・キャベツ・もやし・お茶
火	25	ごはん 鯛のみそマヨ焼き 小松菜のなめ茸和え 白菜と豆腐のみそ汁	パウンドケーキ※ 牛乳	米・鯛・玉葱・パセリ・除去マヨネーズ・人参・小松菜・えのき・エリンギ・コーン・豆腐・白菜・みょうが・マーガリン・卵・薄力粉・ココア・牛乳	4 18	ごはん ゴーヤチャンプルー キャベツとツナの和え物 具だくさんみそ汁	揚げパン 牛乳	米・ゴーヤ・豆腐・豚肉・もやし・人参・オカ・キャベツ・ツナ・いんげん・ゴマ・小松菜・茄子・玉葱・切干大根・さつま芋・丸パン・きな粉・牛乳
水	12 26	ごはん とりねぎぼん もやしときゅうりのナムル 冬瓜のスープ	チーズマフィン 牛乳	米・鶏肉・長葱・レモン・きゅうり・キャベツ・もやし・ゴマ・豚肉・玉葱・人参・冬瓜・干し椎茸・青梗菜・MIX粉・牛乳・チーズ	5 19	コッペパン(ジャム) ハーブチキン イタリアンサラダ トマトスープ	鶏そぼろおにぎり お茶	コッペパン・ジャム・鶏肉・パセリ・バジル・レタス・トマト・きゅうり・パプリカ・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・茄子・スッキーニ・ひよこ豆・トマトジュース・米・海苔・お茶
木	13 27	タコライス 南瓜とベーコンのサラダ 野菜スープ	ちぢみ 牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・レタス・トマト・チーズ・南瓜・ベーコン・いんげん・レモン・大根・えのき・青梗菜・コーン・ほうれん草・ツナ缶・薄力粉・わらびもち粉・牛乳	6 20	ごはん 鰯のゴマ風味焼き 切り干し大根のサラダ 沢煮碗	マドレーヌ 牛乳	米・鰯・ゴマ・切干大根・きゅうり・人参・コーン・豚肉・長葱・ごぼう・筍・干し椎茸・いんげん・MIX粉・牛乳・はちみつ
金	14 28	玄米ごはん じゃこ豆腐 きゅうりの塩昆布和え すいとん汁	かぼちゃクッキー 牛乳	玄米・豆腐・しらす・ベーコン・きゅうり・塩昆布・鶏肉・長葱・人参・こんにゃく・大根・ごぼう・里芋・小松菜・薄力粉・マーガリン・南瓜・牛乳	7 21	スタミナ丼 ゆでとうもろこし オクラのみそ汁	レモンゼリー お茶	米・豚肉・にら・人参・玉葱・ニンニク・とうもろこし・油揚げ・えのき・オクラ・かぶ・レモン・アガー・お茶
土	1 15 29	三色丼 玉葱のみそ汁	お菓子※ 牛乳	米・豚肉・コーン・ほうれん草・オカ・玉葱・人参・なめこ・切干大根・小松菜・お菓子・牛乳	8 22	ハムとピーマンの炒飯 中華スープ	お菓子※ 牛乳	米・ハム・ピーマン・長葱・豚肉・干し椎茸・コーン・鶏肉・人参・キャベツ・えのき・筍・万能葱・お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 535kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.9g 塩分 1.4g

★代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。今月除去対象の食品は、鶏卵、乳・乳製品、ナッツ類(栗・ココア・ココナッツを除く)です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート パイナップル
今月のおやつ 桃ソースパンナコッタ

～今月の郷土食～

冷汁(宮崎)
ゴーヤチャンプルー(沖縄)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

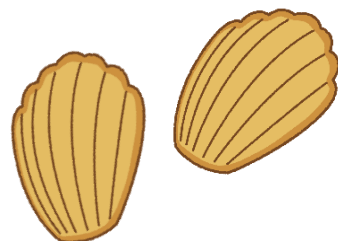
マドレーヌ



(4個分)

MIX粉で簡単!

MIX粉	83 g
牛乳	83 g
菜種油	17 g
はちみつ	28 g



☆オーブンを180℃に予熱しておく。

- ①MIX粉と牛乳をボウルに入れて混ぜ、菜種油も入れて更に混ぜる。
- ②はちみつも加えてしっかり混ぜる。
- ③型に入れて180℃で10～15分焼く。

スタミナ丼



(大人2人子ども2人分)

米	275 g	
豚肩ロース	300 g	
にら	50 g	1.5cm幅
にんじん	15 g	細い短冊
玉葱	25 g	スライス
醤油	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
にんにく	3 g	みじん切り
ごま油	少々	

- ①米は炊飯器で炊く
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら豚肩ロースを入れて炒める。
- ③お肉の色が変わってきたら玉葱と人参を加えて更に炒める。
- ④砂糖と醤油を入れて調味し、にらを入れて火が通ったら完成!

