



8月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	10 24	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・玉葱・人参・豚肉・にんにく・ レタス・トマト・チーズ・いんげん・ エリンギ・ベーコン・南瓜・大根・ レモン汁・青梗菜・とうもろこし・ ニラ・ツナ缶・薄力粉・牛乳	よう かん	3 17 31	夏野菜カレーライス※ ツナサラダ りんごジュース	お麩ラスク※ 牛乳	米・鶏肉・オクラ・南瓜・玉葱・茄子・ ズッキーニ・人参・モロヘイヤ・ カレールー・ツナ缶・トマト・レタス・ とうもろこし・きゅうり・麩・牛乳・ りんごジュース	米 粉 ク ッ キ
火	25	五目ごはん 鰯缶 わかめスープ	ぶどうクッキー※ 牛乳	α米・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・ いわし缶・しいたけ・人参・わかめ・ 薄力粉・マーガリン・牛乳・ 干しぶどう	せん べい	4 18	玄米ごはん 豚肉の生姜焼き トマトサラダ 冷汁 4日のみ + 幸水	焼きそば※ お茶	玄米・豚肉・玉葱・生姜・レタス・しそ・ トマト・鰯・きゅうり・オクラ・みょうが・ 生姜・人参・豆腐・梨・中華麺・ キャベツ・人参・もやし・お茶	せん べい
水	12 26	12日ごはん 26日玄米ごはん そぼろ納豆 鮭の塩焼き オクラの漬物 きのこのみそ汁	焼きとうもろこしごはん 牛乳	米・玄米・納豆・切干大根・鮭・ オクラ・茄子・きゅうり・昆布・ モロヘイヤ・しそ・オカカ・玉葱・ しめじ・えのき・人参・舞茸・ とうもろこし・牛乳	米 菓 子	5 19	ごはん 鰯の蒲焼き キャベツの梅和え 沢煮椀	シュガーパイ※ 牛乳	米・鰯・ゴマ・キャベツ・人参・きゅうり・ 梅干し・オカカ・豚肉・長葱・干し椎茸・ いんげん・たけのこ水煮・パイシート・ マーガリン・牛乳	米 菓 子
木	13 27	ごはん とりねぎぼん キャベツときゅうりのサラダ 冬瓜のスープ	チーズマフィン※ 牛乳	米・鶏肉・長葱・レモン汁・キャベツ・ きゅうり・もやし・ごま・玉葱・人参・ 豚肉・青梗菜・冬瓜・干し椎茸・ MIX粉・牛乳・チーズ	せん べい	6 20	ごはん ゴーヤチャンプルー キャベツとツナの和え物 アーサー汁	ポテトフライ 牛乳	米・ゴーヤ・豆腐・豚肉・もやし・ 人参・オカカ・キャベツ・ツナ缶・ いんげん・玉葱・あおさ・えのき・ 生姜・ごま・じゃが芋・牛乳	よう かん
金	14 28	ごはん じゃこ豆腐 梅きゅうり すいとん風汁※	14日 桃のパンナコッタ 28日 抹茶プリン 牛乳	米・豆腐・ベーコン・しらす・きゅうり・ 梅干し・オカカ・鶏肉・ごぼう・長葱・ 人参・小松菜・大根・薄力粉・牛乳・ ほうとう麺・生クリーム・アガー・ 桃缶・レモン汁・抹茶・小豆缶	米 菓 子	7 21	食パン(ジャム)※ ハーブチキン イタリアンサラダ トマトスープ	ピラフ お茶	食パン・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・水菜・ 玉葱・人参・じゃが芋・茄子・米・ ズッキーニ・ハム・ピーマン・お茶	米 菓 子
土	1 15 29	ハムとピーマンの炒飯 中華風スープ	米粉パンケーキ ようかん 牛乳	米・ハム・豚肉・ピーマン・長葱・ とうもろこし・干し椎茸・キャベツ・ 人参・えのき・もやし・小葱・ 米粉パンケーキ・ようかん・牛乳	米 粉 ク ッ キ	8 22	三色ご飯 みそ汁	米粉クッキー せんべい 牛乳	米・豚肉・とうもろこし・ほうれん草・ オカカ・玉葱・人参・なめこ・小松菜・ 米粉クッキー・せんべい・牛乳	よう かん

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 533kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.4g 塩分 1.5g

🌸 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、小麦です。

🌸 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、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 幸水

今月のおやつ 桃のパンナコッタ

～今月の郷土食～

そぼろ納豆(茨城)

冷汁(宮崎)

ゴーヤチャンプルー(沖縄)

アーサー汁(沖縄)



肉ちらし

(4人分)

材料

米	2合
酢	大さじ1強
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
コーン	25g
いんげん	12g
人参	30g
豚肉	300g
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
ごま	適量
しそ	適量

作り方

- ①米は研いで浸水しておく。
※酢・砂糖・塩を一緒に炊き込んでもOK。その場合は調味料分水の量を調節する。
- ②コーン・いんげん・人参は火を通しておく。
- ③肉は炒めて砂糖・醤油で味付けする。
- ④炊きあがった米に（※すし酢を合わせる場合はここで混ぜておく）②の具材、炒めた肉をのせてしそとゴマをちらす。

ちらしは手間がかかるイメージがありますが、お米・砂糖・塩・酢を一緒に混ぜて炊いて、炊きあがったら軽く混ぜて冷ましたら酢飯の完成！とっても簡単にできますよ♪
もちろん炊きあがったお米にすし酢を合わせるやり方でもOK

2026.8月

桃マフィン

(約6個分)

材料

菜種油	30g
牛乳	140g
桃缶	30g
砂糖	36g
MIX粉	150g

作り方

- ①油と砂糖を入れて混ぜ、牛乳・MIX粉を入れる。
- ②サイコロ状に切った桃缶も加えさっくり混ぜる。
- ③型に流し入れて180℃のオーブンで20分焼く。