

2026年 8月 献立表

ひだまり保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材 料 名				お や つ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 ／ 土 31 ／ 月	麻婆豆腐丼 オクラサラダ スープ	七分づき米／オリ ブ油／きび砂糖／か たくり粉／ごま油／ なたね油／はちみつ ／白ごま	豚ひき肉／味噌／木 綿豆腐／刻みのり／ 牛乳	にんじん／ねぎ／オクラ ／えのきたけ／チンゲン 菜／もやし／玉葱／かぼ ちゃ	塩／かつお昆布だし／ 醤油	牛乳 ハニーかぼちゃ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g
3 17 ／ 月	ご飯 カレイの磯辺焼き ひじきの煮物 味噌汁 果物	七分づき米／かたく り粉／オリブ油／ きび砂糖／薄力粉／ なたね油	かれい／あおのり／ 干ひじき／油揚げ／ 味噌／牛乳／豆乳	にんじん／さやいんげん ／こまつな／玉葱／ぶな しめじ／干しぶどう	清酒／醤油／かつお昆 布だし／ベーキングパウ ダー／シナモン	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16 g
4 18 ／ 火	ご飯 豚肉のバーベキュー焼き トマトサラダ たまごスープ	七分づき米／オリ ブ油／きび砂糖／か たくり粉	豚肉／鶏卵／牛乳／ 寒天／こしあん	にんにく／りんご／トマ ト／玉葱／黄ピーマン／ しいたけ／オクラ	塩／醤油／米酢／かつ お昆布だし	牛乳 みずようかん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.8 g
5 19 ／ 水	ご飯 すずきの白ごま焼き 納豆和え 味噌汁 果物	七分づき米／白ごま ／オリブ油／じゃ がいも／しらたき／ きび砂糖／かたくり 粉	すずき／挽きわり納 豆／味噌／豚ひき肉	ほうれんそう／にんじん ／キャベツ／さやいんげ ん／しょうが	清酒／本みりん／醤油 ／かつお昆布だし	麦茶 肉そぼろおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.2 g
6 20 ／ 木	とうきびめし 鶏のすだち照り焼き ピーマンのおかか和え さぶ汁	七分づき米／きび砂 糖／オリブ油／ じゃがいも／なたね 油／米粉	鶏肉／かつお節／生 揚げ／牛乳／豆乳／ 味噌	とうもろこし／すだち ／青ピーマン／ぶなしめ じ／にんじん／かぼちゃ ／ごぼう／ねぎ	塩／醤油／本みりん／ かつお昆布だし／煮干し ／昆布だし／ベーキングパ ウダー	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.1 g
7 21 ／ 金	タコライス チンゲン菜のサラダ わかめスープ	七分づき米／オリ ブ油／白ごま／米粉 ／きび砂糖／なたね 油	豚ひき肉／わかめ／ 牛乳	にんにく／玉葱／キャ ベツ／トマト／もやし／チ ンゲン菜／とうもろこし 缶詰(ホル)／にんじん	白こしょう／中濃ソース ／トマトケチャップ／カ レー粉／醤油／塩／米 酢／かつお昆布だし／コ コアパウダー／ベーキン グパウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.3 g
8 22 ／ 土	ピラフ キャベツとツナのサラダ スープ	七分づき米／オリ ブ油／きび砂糖／薄 力粉／なたね油	豚肉／ツナ缶詰／牛 乳／豆乳	にんじん／玉葱／とうも ろこし缶詰(ホル)／マッ シュルーム／グリーンピー ス／キャベツ／きゅうり ／えのきたけ／こねぎ ／こまつな／バナナ	塩／醤油／白こしょう ／米酢／かつお昆布だし ／ベーキングパウダー	牛乳 バナナマフィン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.6 g
10 24 ／ 月	ご飯 豚肉の梅醤油焼き わかめとえのきの酢の物 味噌汁	七分づき米／きび砂 糖／オリブ油／白 ごま	豚肉／わかめ／木綿 豆腐／味噌／かつお 節／しらす干し	きゅうり／えのきたけ ／なす／玉葱／梅干し	清酒／本みりん／醤油 ／米酢／塩／かつお昆 布だし	麦茶 おかかしらすおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.6 g
12 26 ／ 水	ご飯 鶏肉の玉ねぎ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂 糖／オリブ油／食 パン／無塩バター	鶏肉／油揚げ／味噌 ／牛乳／きな粉	玉葱／ブロッコリー／に んじん／とうもろこし缶 詰(ホル)／とうが／こね ぎ	醤油／米酢／煮干しだし	牛乳 きなこトースト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.4 g
13 27 ／ 木	ご飯 かじきの香味焼き なすとピーマンの味噌炒め すまし汁 果物	七分づき米／きび砂 糖／白ごま／ごま油	めかじき／味噌／塩 昆布／チェダーチー ーズ	大葉／なす／ピーマン ／玉葱／こまつな／にん じん／えのきたけ	醤油／かつお昆布だし ／塩	麦茶 塩昆布とチーズの おにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.4 g
14 28 ／ 金	ボークカレー ピクルス	七分づき米／オリ ブ油／じゃがいも ／なたね油／薄力粉 ／きび砂糖	豚肉	にんにく／セロリー／リ んご／ブルーベリー／玉 葱／にんじん／だいこん ／黄ピーマン／きゅうり ／とうもろこし／しょうが	塩／中濃ソース／トマ トケチャップ／カレー粉 ／米酢	麦茶 焼きとうもろこし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g
15 29 ／ 土	豚丼 ニラともやしのナムル 味噌汁	七分づき米／オリ ブ油／糸こんにやく ／きび砂糖／ごま油 ／米粉／なたね油	豚肉／油揚げ／味噌 ／牛乳／豆乳	玉葱／にんじん／さやい んげん／もやし／にら／だ いこん／こまつな／いち ごジャム	かつお昆布だし／醤油 ／塩／ベーキングパウ ダー	牛乳 いちごの蒸しパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g
25 ／ 火	ご飯 鮭の塩こうじ焼き たらこあえ 味噌汁	七分づき米／オリ ブ油／きび砂糖／ じゃがいも／米粉 ／かたくり粉／なたね 油／黒ごま	生鮭／たらこ／味噌 ／牛乳／きな粉／豆 乳／つぶあん	もやし／キャベツ／き ゅうり／にんじん／玉 葱／なす／ぶなしめじ	塩こうじ／米酢／塩／か つお昆布だし／ベーキン グパウダー	牛乳 黒ごまパウンド	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 13.4 g



- ◎0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
- ◎食べ物と体の動きによって分類しています。
- ◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
- 献立変更については、その都度お知らせいたします。
- ◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
- ◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
- ◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
- ◎果物は旬のものを使っていきたいと思っているのですが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなってしまいうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
- ◎保育園の食事では、そば・ピーナッツ・くるみ・カニは使用しません。



だいたいこり 8月

夏も本格化し、とても暑い日々が続いています。子どもたちは暑さにも負けず、元気に遊んでいますね。一方で暑さのせいで食欲が落ちることも多く、夏バテも心配になりますよね。そこで今回は、夏バテについて考えてみたいと思います。

夏バテとは？

夏の暑さに起因した体調不良。主な症状は、「疲れ」や「だるさ」、「食欲不振」など。

大人以上に気をつけたい子どもの夏バテ

大人よりも子どもの方が、体の水分量が多く、新陳代謝が活発です。体温調節機能が未発達な子どもは、体の水分を失った影響が大きくなってしまいます！

★「食」から夏バテを回避しよう

1日3食食べよう

朝昼晩の食事を摂り、生活リズムを整えることは、健康な身体づくりの基本です。朝はあまり食べられないという場合も、果物やヨーグルト、おにぎりなど、簡単なものでもよいので、朝にエネルギーを摂ることを習慣づけましょう。

冷たいものばかり摂りすぎない

暑いと、アイスやジュースばかりになりがちですが、食べすぎには注意が必要です。胃腸に負担がかかり、食欲が落ちてしまったり、自律神経の乱れにもつながります。また、アイスやジュースでお腹いっぱいになってしまえば、食事が満足に取れず、栄養バランスも崩れてしまいます。



★夏野菜のススめ

夏野菜には、体内の温度を整える働きがあります。
・水分を多く含むので、体の中の熱を冷ます。
・”カリウム”も含まれているため利尿作用があり、熱を尿として放出する。

トマト
抗酸化作用のあるリコピンが含まれ、免疫力アップ



きゅうり
汗をかいて不足しがちな水分や、カリウムが豊富

とうもろこし
食物繊維や、ビタミンB₁が含まれ、疲労回復に◎

ピーマン
カリウムやビタミンCが豊富で、風邪予防に。βカロテンも多く含まれ、免疫力アップ



少しずつ工夫をしながら、夏バテ予防ができればいいですね。



今月の郷土料理

～宮崎県～

とうきびめし、ざぶ汁
＜6日・20日(木) 昼食＞

○とうきびめし

とうきびめしは、乾燥させたとうきび(とうもろこし)を踏み臼で踏み、そのひきわりのとうきびを米と混ぜて炊いたものです。高千穂地方のふるさとの味で、その昔この地方では、麦飯とともに中心になる主食でした。米が貴重だった時代、割りとうきびで米のかさを増していました。保育園では、生のとうもろこしを使用します。



○ざぶ汁

ざぶ汁は、宮崎県中央部の都農町(つのちよう)に伝わる郷土料理です。主に根菜類の野菜などの色々な食材を”ざぶざぶ”煮ることから、この名が付いたと言われています。いりこ昆布の出汁をベースに、醤油や砂糖で甘辛く仕立てた、具沢山の日常食です。



宮崎県といえば、鶏肉やピーマンの生産も盛んなことで有名ですね。郷土料理などを通して、宮崎県の食文化に親しんでもらえると嬉しいです。

延長おやつ献立表

	3・17(月)	4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8・22(土)
延長おやつ	おかかおにぎり	シュガートースト	ココアプリン	ツナおにぎり	ふかし芋	お麩スナック
材料	七分づき米・かつおぶし・醤油	米パン・きび砂糖・なたね油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	七分づき米・ツナ缶詰・醤油	さつま芋	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖
	10・24(月)		12・26(水)	13・27(木)	14・28(金)	15・29(土)
延長おやつ	みかんゼリー		ごましおにぎり	ココアクリームサンド	豆乳蒸しパン	シナモンラスク
材料	みかんジュース・寒天・きび砂糖		七分づき米・ごま・塩	米パン・ココアパウダー・きび砂糖・きな粉・豆乳	米粉・豆乳・ベーキングパウダー・きび砂糖・なたね油	米パン・きび砂糖・シナモン
	1(土)31(月)	25(火)				
延長おやつ	いちごジャムサンド	かぼちゃきな粉				
材料	米パン・いちごジャム	かぼちゃ・きな粉・きび砂糖				

2026年8月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	後期			
	午前食		午後食	
	献立名	材料	献立名	材料
1 (土) 31 (月)	中華粥 茹でかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・ねぎ・チンゲン菜・醤油・片栗粉・かぼちゃ・オクラ・えのきたけ・味噌	3倍粥 ツナとかぼちゃのお焼き 人参スティック すまし汁	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・かぼちゃ・醤油・片栗粉・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・ねぎ・豆腐・塩
3 (月)	3倍粥 ひじきハンバーグ いんげん 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・片栗粉・干ひじき・玉ねぎ・塩・醤油・オリーブ油・さやいんげん・小松菜・人参・味噌	3倍粥 かれいの磯辺焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれい・醤油・青のり・オリーブ油・人参・片栗粉・かつお昆布だし・玉ねぎ・ぶなしめじ・塩
4 ・ 18 (火)	3倍粥 たらとトマトの煮物 じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・砂糖・醤油・片栗粉・じゃがいも・オクラ・しいたけ・味噌	3倍粥 棒つくね ブロッコリー スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・オリーブ油・ブロッコリー・かつお昆布だし・トマト・じゃがいも・塩
5 ・ 19 (水)	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 さやいんげん 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・醤油・片栗粉・さやいんげん・ほうれん草・人参・味噌	3倍粥 かじきの野菜あんかけ じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・オリーブ油・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉・じゃがいも・かつお昆布だし・キャベツ・さやいんげん・味噌
6 ・ 20 (木)	3倍粥 きのこ入り肉団子 かぼちゃ すまし汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・ぶなしめじ・ねぎ・片栗粉・オリーブ油・かぼちゃ・人参・じゃがいも・塩・醤油	3倍粥 鯛とじゃがいものお焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・じゃがいも・片栗粉・醤油・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・ねぎ・かぼちゃ・味噌
7 ・ 21 (金)	3倍粥 野菜のそぼろ煮 さつまいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・醤油・片栗粉・さつまいも・もやし・人参・味噌	3倍粥 しらすとさつまいものお焼き 人参 スープ	七分づき米・昆布だし・しらす干し・さつまいも・片栗粉・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・トマト・チンゲン菜・塩・醤油
8 ・ 22 (土)	3倍粥 ツナと野菜の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・小松菜・玉ねぎ・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・えのきたけ・塩	3倍粥 キャベツハンバーグ 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・片栗粉・キャベツ・玉ねぎ・醤油・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・小松菜・麩・味噌
10 ・ 24 (月)	3倍粥 かれいの照り焼き じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・砂糖・醤油・オリーブ油・じゃがいも・なす・小松菜・味噌	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・玉ねぎ・小松菜・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・じゃがいも・えのきたけ・味噌
12 ・ 16 (水)	3倍粥 棒つくね 冬瓜 スープ	七分づき米・鶏ひき肉・昆布だし・片栗粉・オリーブ油・冬瓜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・塩・醤油	3倍粥 たらとかぼちゃのお焼き ブロッコリー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・かぼちゃ・醤油・片栗粉・オリーブ油・ブロッコリー・かつお昆布だし・冬瓜・人参・味噌
13 ・ 27 (木)	3倍粥 豆腐の野菜あんかけ バナナとさつまいものお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・小松菜・砂糖・醤油・片栗粉・バナナ・さつまいも・なたね油・なす・えのきたけ・味噌	3倍粥 味噌つくね 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・味噌・片栗粉・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・玉ねぎ・小松菜・塩・醤油
14 ・ 28 (金)	3倍粥 ツナとお芋のお焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・じゃがいも・片栗粉・醤油・オリーブ油・人参・大根・玉ねぎ	3倍粥 肉じゃが 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・片栗粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・しいたけ・キャベツ・味噌
15 ・ 29 (土)	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・玉ねぎ・小松菜・醤油・片栗粉・大根・もやし・味噌	3倍粥 もやし入りハンバーグ さやいんげん すまし汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・玉ねぎ・もやし・醤油・片栗粉・オリーブ油・トマトケチャップ・さやいんげん・かつお昆布だし・小松菜・人参・塩
17 (月)	3倍粥 ひじきハンバーグ さやいんげん 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・片栗粉・干ひじき・玉ねぎ・塩・醤油・オリーブ油・さやいんげん・小松菜・人参・味噌	3倍粥 ツナと野菜の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・人参・さやいんげん・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・玉ねぎ・ぶなしめじ・塩
25 (火)	3倍粥 キャベツ入り肉団子 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・キャベツ・醤油・オリーブ油・人参・なす・ぶなしめじ・味噌	3倍粥 鮭の塩焼き じゃがいも すまし汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・塩・オリーブ油・じゃがいも・かつお昆布だし・もやし・キャベツ・醤油

◎各食事にミルク(アイクレオ)も飲みます。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがあります。

ご了承ください。