



令和8年8月 給食献立表

朝ごはんを食べよう！

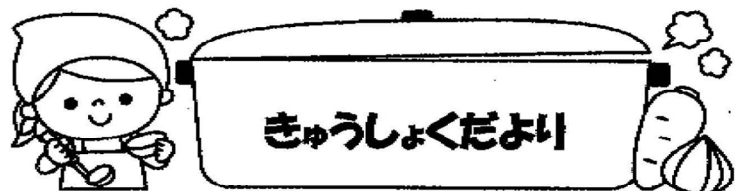


朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多くたべられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	焼ビーフン みそ汁	牛乳 チーズ ビスケット	ビーフン 油 ビスケット ボーロ	豚肉 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ なす えのきたけ	お茶 ボーロ	468	19.8	16.6
3	月	ご飯 キーマカレー キャベツとパインのサラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター チーズ ポップコーン	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり パイン 缶 すいか	お茶 チーズ	565	15.8	21.8
4	火	ご飯 魚のてり焼き はりはりなます みそ汁 果物	牛乳 ハムサンド	米 麦油 砂糖 食パン クラッカー	たら ひじき 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 ハム チーズ	しょうが 切干大根 人参 かぼちゃ 玉葱 すいか キャベツ	お茶 クラッカー	593	28.3	15.7
5	水	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め 昆布豆 大根スープ 果物	お茶 小松菜おにぎり	米 麦油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆 こんぶ 鶏肉 いりこ しらす干し	人参 玉葱 キャベツ 大根 すいか 生しいたけ ねぎ こまつな	お茶 せんべい	595	26.3	15.2
6	木	ご飯 ゴーヤチャンプル ナムル もずく汁	牛乳 ポテトチップ	米 麦油 ごま油 砂糖 じゃがいも ビスケット	豆腐 豚肉 卵 かつお節 もずく 竹輪 こんぶ 牛乳	人参 もやし にがうり きゅうり 玉葱 えのきたけ	お茶 ビスケット	517	23.3	20.0
7	金	ご飯 はんぺんフライ おくら納豆和え 五目汁 果物	お茶 ヨーグルト寒	米 麦小麦粉 パン粉 油 砂糖 かりんとう	はんぺん 卵 納豆 のり 厚揚げ いりこ みそ 寒天 ヨーグルト	オクラ かぼちゃ 人参 もやし ねぎ すいか みかん 缶 パイン 缶 バナナ	お茶 かりんとう	523	21.0	11.2
8	土	焼きうどん みそ汁	牛乳 バウムクーヘン	うどん 油 ごま ボーロ バウムクーヘン	鶏肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	キャベツ 人参 生しいたけ 玉葱 オクラ	お茶 ボーロ	519	20.2	15.5
10	月	ご飯 サマーシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 パン いちごジャム クラッカー	牛肉 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり すいか	お茶 クラッカー	601	18.1	17.8
12	水	カレーうどん ごまサラダ 果物	牛乳 丸ボーロ	うどん 油 でんぶ ごま 砂糖 丸ボーロ かりんとう	鶏肉 かまぼこ いりこ ハム 牛乳	玉葱 人参 ねぎ にんにく キャベツ きゅうり すいか	お茶 かりんとう	503	20.0	14.8
13	木	親子丼 金時豆の甘煮 みそ汁 果物	牛乳 バウムクーヘン	米 砂糖 バウムクーヘン ボーロ	鶏肉 卵 かつお節 いんげんまめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 ねぎ なす えのきたけ すいか	お茶 ボーロ	661	28.5	14.2
14	金	ビビンバ みそスープ	牛乳 クラッカー チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも クラッカー ビスケット	豚肉 みそ いりこ 牛乳 チーズ	にんにく こまつな もやし 人参 玉葱 干し椎茸 なら	お茶 ビスケット	586	24.5	16.2
15	土	そうめん なすの煮びたし	リンゴジュース ビスコ	そうめん 砂糖 油 ビスコ せんべい	油揚げ 卵 かつお節 こんぶ	干し椎茸 ねぎ なす リンゴジュース	お茶 せんべい	448	20.7	15.4
17	月	ご飯 チーズミートなす おかか和え みそ汁	牛乳 おからかりんとう	米 麦油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま クラッカー	豚肉 チーズ かつお節 わかめ みそ いりこ 牛乳 おから 卵 しらす干し	玉葱 なす トマト ビーマン キャベツ もやし 人参	お茶 クラッカー	601	23.4	21.4
18	火	ご飯 魚のチーズピカタ みそマヨネーズ和え かぼちゃのスープ 果物	お茶 わかめおにぎり	米 麦小麦粉 油 ごま マヨネーズ ビスケット	あじ 卵 チーズ 竹輪 みそ しらす干し わかめ	パセリ キャベツ なら かぼちゃ 玉葱 人参 すいか	お茶 ビスケット	543	21.4	12.7
19	水	ご飯 夏野菜のカレー キャベツのサラダ 果物	お茶 ミックスフルーツ	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 かりんとう	牛肉 牛乳 ツナ 寒天	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり みかん 缶 すいか バナナ もも缶	お茶 かりんとう	550	13.1	15.7
20	木	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 ごま和え 春雨スープ	牛乳 栄養チヂミ	米 麦油 三温糖 でんぶ ごま 春雨 じゃがいも ボーロ	豆腐 豚肉 みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 ねぎ テンゲン菜 もやし きくらげ キャベツ	お茶 ボーロ	566	24.4	19.1
21	金	ご飯 魚の竜田揚げ 酢みそ和え みそ汁 果物	お茶 ヨーグルト和え	米 麦 でんぶ 油 ごま 砂糖	さわら 竹輪 みそ いりこ ヨーグルト チーズ	しょうが キャベツ 人参 しめじ かぼちゃ 玉葱 すいか バナナ もも缶 パイン 缶 レーズン	お茶 チーズ	587	23.8	15.7
22	土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ	牛乳 ビスケット バナナ	マカロニ コーン 缶 油 じゃがいも ビスケット クラッカー	牛肉 ウィナー チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 ビーマン しめじ パセリ バナナ	お茶 クラッカー	485	17.8	17.8
24	月	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 あつさり納豆 みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド	米 麦じゃがいも 油 砂糖 パン せんべい	鶏肉 納豆 油揚げ みそ いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 さやいんげん もやし こまつな すいか きゅうり	お茶 せんべい	608	26.1	17.3
25	火	カレーピラフ 魚のトマトソース焼き きゅうりの風味漬け すまし汁 果物	牛乳 バナナサンド	米 バター ふ 食パン ボーロ	鶏肉 たら こんぶ わかめ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	玉葱 生しいたけ 人参 グリーンピース にんにく トマト きゅうり すいか バナナ	お茶 ボーロ	500	22.3	12.6
26	水	ご飯 ジャーマンオムレツ じゃこあえ ミネストローネ	お茶 かみかみおこわ	米 麦じゃがいも 油 マカロニ もち麦 砂糖 ビスケット	卵 スキムミルク ひじき しらす干し 大豆	玉葱 トマト ビーマン キャベツ もやし 人参 とうがん セロリ にんにく パセリ 干し椎茸	お茶 ビスケット	565	18.4	15.8
27	木	ご飯 夏野菜炒め かき玉汁 果物	フルーツ コーンフレーク	米 麦ごま油 コーンフレーク クラッカー	豚肉 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	しょうが にんにく 生しいたけ ビーマン 玉葱 人参 なす しめじ ねぎ バナナ パイン 缶 すいか	お茶 クラッカー	516	18.5	14.2
28	金	ご飯 魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 みそ汁 果物	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦パン粉 マヨネーズ 春雨 コーン 缶 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油	ホキ ハム 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	パセリ きゅうり なす すいか	お茶 チーズ	604	26.7	21.9
29	土	冷やし中華 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 丸ボーロ チーズ	中華めん 油 砂糖 ごま油 丸ボーロ かりんとう	ハム 卵 かつお節 油揚げ 牛乳 チーズ	きゅうり もやし トマト こまつな	お茶 かりんとう	505	23.2	18.3
31	月	ご飯 チキンカレー ごぼうサラダ 果物	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ コーン 缶 砂糖 せんべい	鶏肉 牛乳 ツナ スキムミルク 卵	玉葱 人参 りんご にんにく ごぼう きゅうり なし かぼちゃ	お茶 せんべい	661	21.7	18.9

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。



ジメジメとした梅雨が明け、いよいよ夏本番です。

気温が高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体内の水分が不足して熱中症になる危険性が高くなります。夏を元気に過ごすためにも、食事や睡眠などの規則正しい生活リズムを保つとともに、こまめな水分補給を心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、水分補給をすることが大切です。ご家庭で水分補給をする際は、甘い飲み物を取りすぎないようにし、水かお茶を選ぶようにしましょう。また、1日3食の食事からしっかり栄養をとることも大切です。食欲が低下し、麺類だけになったり、冷たいものや簡単に食べられるものだけで済ませてしまうと、栄養が不足し、夏バテにもつながります。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質と野菜と一緒に取り入れ、バランスの良い献立を心がけましょう。暑さに負けない体づくりをして、元気に過ごしましょう。



人参ゼリー

冷たくておいしい！

●材料 (2人分)	
人参	30g
水	40g
オレンジジュース	100g
粉寒天	1.6g
砂糖	10g

●作り方

- ①人参を適当な大きさに切りゆでる
- ②①の人参とオレンジジュースをミキサーにかける
- ③鍋に水と粉寒天をいれ、煮溶かす
- ④③の鍋に砂糖を加え、②を加えて混ぜる
- ⑤粗熱が取れたら、濡らした容器に④を流し入れ、冷やし固める

◎人参の風味を抑え、オレンジの味わいで食べやすいゼリーです。
おやつで手軽に栄養も補える一品です。



お盆とは



お盆はご先祖さまの霊をお迎えして感謝の気持ちを伝える日本の伝統行事です。

一般的に、8月13日～16日に行われます。

お盆にはきゅうりやなすをお供える風習があります。

きゅうりで作った馬は「少しでも早くお迎えできますように」という意味があり、なすで作った牛には「ゆっくりのんびり帰れるように」という意味があるそうです。

また、お供えには旬の野菜や果物、ご飯、季節の料理など、その時期に収穫された食べ物をお供えする地域もあります。

旬の食べ物をお供えすることには、自然の恵みや豊かな実りへの感謝の気持ちも込められてます。

お盆を通して、ご先祖様や食べ物への感謝の気持ちを大切にしたいですね。



8月31日は、や(8)さ(3)い(1)で『やさいの日』です。

野菜の目標摂取量は、1日350g(大人)です。

しかし、実際の平均摂取量は目標に達しておらず、平均で約90g程不足しているそうです。

トマト、きゅうり、なす、オクラ、冬瓜、すいかなどの、夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、暑い季節の

体調管理にも役立ちます。旬の夏野菜をたくさん食べて、毎日の食事でも不足しがちな野菜を補い、暑い夏を乗り越えましょう。

