

2026年 令和 8年

8月

予定献立表

新島こども園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ
1	土	ガーリックチャーハン からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	米 押麦 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン からしな かぼちゃ ねぎ パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ
3	月	ホイコーロー丼 マカロニサラダ 冬瓜かき玉汁 果物	豚肉 卵 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキミックス 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく きゅうり コーン とうがん ねぎ オレンジ	牛乳 チーズスコーン
4	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま パン バター	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ スイカ	牛乳 ごまクリームサンド
5	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ラッシー 果物	豚肉 ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま はちみつ そうめん	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが きゅうり きりぼしだいこん パナナ	冷やしソーメン チーズ
6	木	強化あわごはん 鮭の梅マヨ焼き 白菜うま煮 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 バター	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ わかめ ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト
7	金	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ キャベツみそマヨ和え 果物	豚肉 かまぼこ さけ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 米	ねぎ にがうり キャベツ こまつな にんじん のり オレンジ	牛乳 鮭おにぎり
8	土	肉みそ丼 おくら和え 豆腐とワカメスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン オクラ きゅうり わかめ パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ
10	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 春雨炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 春雨 バター 砂糖 オートミール 小麦粉	キャベツ にんじん もやし ピーマン とうがん わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 オートミールケーキ
11	火	山の日(休園)				
12	水	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ パン	こまつな ごぼう にんじん きゅうり スイカ	牛乳 ココア揚げパン
13	木	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 強力粉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ バイン からしな えのき わかめ オレンジ	牛乳 ヨーグルトパン
14	金	雑穀ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚レバー ちくわ 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン だいこん ねぎ パナナ	牛乳 きなこちんすこう
15	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬 果物	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり こんぶ オレンジ パナナ	牛乳 お菓子 バナナ
17	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 おくら納豆 そうめん汁 果物	豚肉 納豆 豆乳 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん ホットケーキミックス メープルシロップ	だいこん にんじん ブロッコリー しらたき オクラ ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳ホットケーキ
18	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース ゴーヤーと鮭の炒め煮 大根のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 ふ 油 いもくず 黒糖	にんじん たまねぎ にがうり だいこん わかめ ねぎ スイカ	牛乳 くずもち
19	水	ロールパン ささみフライ コールスローサラダ パンパキンスープ 果物	鶏ささみ 牛乳 生クリーム ツナ缶	パン 小麦粉 卵 粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター 米	キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ セロリ たまねぎ のり バナナ	牛乳 ごま揚げ団子
20	木	弁当会				
21	金	ビビンバ かぼちゃの煮物 コーンスープ 果物	豚肉 卵 おから 牛乳	米 砂糖 ごま 油 小麦粉 バター	もやし こまつな にんにく しょうが かぼちゃ コーン キャベツ オレンジ レーズン	牛乳 おからクッキー
22	土	和風スパゲティ 白菜ツナサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ はくさい ねぎ パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ
24	月	強化玄米ごはん 納豆みそ さばのカレー焼き 千切りイリチー チンゲン菜スープ 果物	納豆 さば 豚肉 アイスマルク	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 ふ クラッカー	しょうが ねぎ きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく チンゲンサイ りんご	アイスクリーム クラッカー
25	火	くふあじゅうしい さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま パン バター	ひじき しいたけ にんじん ねぎ もやし こまつな スイカ	牛乳 シナモントースト
26	水	カレーうどん 厚揚げの煮付け 小松菜ツナ和え 果物	豚肉 生揚げ ツナ缶 しらす 豆乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな あおのり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり
27	木	(ウーケイ)豚丼 キャベツのゆかり和え 豆腐となすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん しめじ しらたき キャベツ なす ねぎ オレンジ	牛乳 ショートブレッド
28	金	(お誕生会)ゆかりごはん きのこハン バーグ ブロッコリー リヨネーズポテ ト 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ 卵 粉 片栗粉 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス バター	たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ にんじん	アンパンマンジュース 誕生ケーキ
29	土	マーボー豆腐丼 ブロッコリーおから和え チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ふ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが ブロッコリー チンゲンサイ パナナ オレンジ	牛乳 お菓子 バナナ
31	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜カレー風みそ汁 果物	鶏肉 煮干し 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま じゃが芋	ごぼう にんじん ピーマン とうがん たまねぎ ブロッコリー ねぎ あおのり オレンジ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。