

2026年 8月

予定献立表

つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
					
					1 胚芽ご飯 麸チャンプルー もずく和え 豆腐スープ 果物 冷やしそうめん
3 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 ツナコーントースト EM牛乳	4 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ きんぴら炒め しめじとわかめの味噌煮 果物 フルーツヨーグルト	5 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き ゴーヤーチャンプルー 豚汁 アイスクリーム シリアルクッキー 豆乳	6 胚芽ご飯 魚のコマダレ焼き ポテトサラダ きのこスープ 果物 おかずパン EM牛乳	7 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 ぼーぼー ココア豆乳	8 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 青菜の味噌汁 果物 園内研修
10 ミートスパゲッティー 温野菜サラダ 中華風コンスープ 果物 おにぎり(ツナみそ)	11 	12 納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物 きなこトースト EM牛乳	13 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物 もずくひらやーちー	14 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き パパイヤ炒め 豆腐の味噌汁 果物 ピザポテト	15 五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
17 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 胡瓜とわかめの和え物 オニオンスープ 果物 ふむふむ 豆乳	18 胚芽ご飯 チキンの照り焼き 大根の豚肉炒め 小松菜の味噌汁 果物 フルーツポンチ	19 おべんとう  お誕生日ケーキ (カップケーキ) オレンジジュース	20 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ひじきともやしサラダ 豆腐の清まし汁 果物 くずもち	21 胚芽ご飯 松風焼 くーびりりちー なめこの味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	22 胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め 大根の梅肉和え アーサ汁 果物 ハッシュポテト 野菜ジュース
24 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	25 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンの細切り炒め 冬瓜の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	26 胚芽ご飯 チキンのコマダレ焼き カボチャサラダ きのこの清まし汁 果物 ソフトパン EM牛乳	27 旧盆：ウーケイの為お弁当  クリームパン ココア豆乳	28 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	29 ハヤシライス 春雨ナムル 椎茸スープ 果物 みるくもち
31 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 カルシウムパン 豆乳	 冷たいものの摂りすぎに注意！ 				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	ポーク 卵 ハム	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 三温糖 そうめん(乾) 本みりん	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物
2	日			
3	月	豚ひき肉 ゆし豆腐 ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	ピーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物 パセリ
4	火	赤魚 豚肩ロース プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 本みりん	しらたき ごぼう 人参 ニラ しめじ わかめ ねぎ 果物 バナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
5	水	鶏モモ正肉 卵 ツナ 豚バラ肉 アイスクリュー 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 ホットケーキミックス 無塩バター チョコクリスピー	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 もやし 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物
6	木	ホキ プロセスチーズ ベーコン デリカウインナー EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	白ごま 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ しめじ 果物 パセリ
7	金	豚肩ロース 卵 ツナ ココア豆乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 ちんぴんミックス 油	人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
8	土	豚肩ロース 卵 ハム 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 えのき 果物
9	日			
10	月	合挽肉 卵 ツナ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物 焼きのり
11	火			
12	水	ひきわり納豆 卵 ツナ 豚レバー 豚肩ロース きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 食パン 無塩バター 三温糖	のり佃煮 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく ねぎ 果物
13	木	ホキ ピザ用チーズ 鶏モモ正肉 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブオイル 三温糖 薄力粉	カレー缶 パセリ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ もずく ニラ 果物
14	金	鶏モモ正肉 ツナ 絹ごし豆腐 ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 塩こうじ ハッシュポテト	パパイヤ千切り 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ ねぎ 果物
15	土	ツナ デリカウインナー ココア豆乳	精白米 ごま油 本みりん 三温糖 アメリカンドッグ	人参 干ヒジキ ねぎ とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
16	日			
17	月	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 麩 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ ニラ 胡瓜 わかめ 果物
18	火	鶏モモ正肉 豚バラ肉 油揚げ	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 三温糖 油	にんにく 生姜 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 小松菜 えのき 果物 バナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
19	水	卵 普通牛乳	ホットケーキミックス 無塩バター	アンパンマンオレンジジュース
20	木	鮭 ツナ 絹ごし豆腐 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 芋くず タピオカ 黒砂糖粉	生姜 干ヒジキ もやし 胡瓜 人参 えのき わかめ ねぎ 果物
21	金	鶏モモ正肉 木綿豆腐 チキアザ 絹ごし豆腐 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉 三温糖 本みりん 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ なめこ わかめ ねぎ 果物
22	土	豚バラ肉 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 絹ごし豆腐 ハッシュポテト	茄子 人参 生姜 ニラ 大根 胡瓜 白ごま 山海節 アーサ ねぎ 果物 野菜ジュース
23	日			
24	月	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ しらす ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 みりん サラダ油 油 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン マヨネーズ	人参 長ねぎ ニラ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物
25	火	鯖 豚肩ロース ポーク プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 片栗粉 リックラッカー イチゴジャム	生姜 ピーマン 人参 もやし タケノコ千切り 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
26	水	鶏モモ正肉 ロースハム 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 本みりん マカロニ マヨネーズ ボンデQミックス ホットケーキミックス サラダ油	すりごま かぼちゃ 胡瓜 えのき しめじ わかめ 果物
27	木	赤魚 ポーク 普通牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん おつゆ麩 ちんぴんミックス 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン えのき わかめ 果物
28	金	三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 精白米 本みりん 三温糖	生姜 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 干し椎茸 しめじ
29	土	豚肩ロース ロースハム 卵 普通牛乳 きな粉	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 タピオカ	玉ねぎ 人参 エリンギ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 果物
30	日			
31	月	合挽肉 ベーコン プロセスチーズ スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 油 食パン 三温糖	玉ねぎ トマト レタス とうもろこし 人参 キャベツ パセリ 果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。