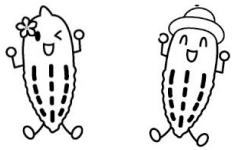
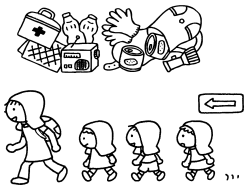
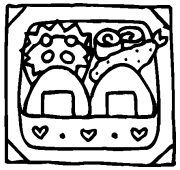
2026年度8月

●共通献立　献立表

さざなみっこ保育園

	月	火	水	木	金	土
	31	厳しい暑さが続いています。夏バテ予防のため、睡眠をしっかりとり朝食は必ず食べてから登園しましょう。				1
献立	麦ご飯 イナムドチ 麩チャンプルー ツナ和え（ほうれん草・人参） チーズ10鉄分入り					沖縄そば（肉入り） 果物
主な食材	精白米 押麦 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ 緑豆もやし 豚かた 油 車ふ 鶏卵 きび砂糖 牛乳 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ					沖縄そば なが昆布 豚かたﾛｰｽ きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ 精白米 味付けのり
おやつ	酪農牛乳、スコーン（チーズ）					麦茶、ゆかりと青菜おにぎり
	3	4	5	6	7	8
献立	ふりかけご飯 みそ汁(冬瓜・油揚げ) オクラ入り麩炒め さつまいもの甘辛煮（減） オレンジ	麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 魚の味噌照り焼き 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パイン缶	スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ フルーツサラダ	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ バナナ	麦ご飯 すまし汁(青菜・しめじ) 鯖の香味焼き モーウイの甘酢和え プリン	
主な食材	精白米 押麦 のりかつおふりかけ とうがん 油揚げ 葉ねぎ オクラ たまねぎ にんじん 車ふ 豚かた 油 さつまいも ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳 食パン	精白米 押麦 ゆし豆腐 あおさ ホキ しょうが きび砂糖 豚かた ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ たまねぎ にんじん はるさめ ごま油 麦茶	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｿｰｾｰｼﾞ にんじん たまねぎ ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾁｰｽﾞ 白菜 豚かた みかん缶 ﾊﾞﾅﾅ ﾚｰｽﾞﾝ 無糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ 麦茶	精白米 押麦 チンゲンサイ じゃがいも 豚ﾚﾊﾞｰ 豚かた にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし にら 油 きび砂糖 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ きゅうり まぐろ缶 干しぶどう ﾏﾖﾄﾞﾚ バナナ	精白米 押麦 こまつな しめじ さば しょうが にんにく きび砂糖 モーウイ プリン 牛乳	
おやつ	酪農牛乳、ジャムパン	麦茶、おかかおにぎり	麦茶、若菜と梅しそおにぎり	酪農牛乳、コーンフレーク	酪農牛乳、ちんすこう	
	10	11	12	13	14	15　親子防災教室
献立	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ・ねぎ) ポークケチャップ 粉ふきいも（青のり） パイン缶	山の日 	マーボーへちま丼 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) 切り干し大根サラダ ﾌﾟﾙｰﾝ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾁｰｽﾞ和え ヨーグルト	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) ハニースパイシーチキン 人参ｼﾘｼﾘ オレンジ	
主な食材	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ 油 じゃがいも あおのり ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 牛乳 薄力粉 きび砂糖 はちみつ 豆乳 さつまいも		精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんじん 乾しいたけ たまねぎ にんにく しょうが へちま きび砂糖 ごま油 にら ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ じゃがいも 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま ﾌﾟﾙｰﾝ 麦茶	精白米 押麦 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ しろさけ ｷｬﾍﾞﾂ しめじ 油 きび砂糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁｰｽﾞ かつお削り節 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米 押麦 生揚げ きょうな 鶏もも はちみつ にんにく にんじん しらす干し ごま油 葉ねぎ ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	
おやつ	酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ		麦茶、鮭おにぎり	麦茶、ゆかりおにぎり	酪農牛乳、そべポーポー	
	17	18	19	20　お弁当会	21　夏まつりごっこ	22
献立	麦ご飯 みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ・さつま芋) 生揚げのそぼろ煮（春雨） きゅうり竹輪 パイン缶	もずく丼 みそ汁(冬瓜・豆腐) みかん缶	麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え バナナ		焼きそば・ウインナー・ゼリー 	タコライス 果物
主な食材	精白米 押麦 ｷｬﾍﾞﾂ さつまいも 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん 竹輪 きゅうり ﾊﾞﾅﾅ 麦茶	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 人参 にんにく きび砂糖 青ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ 鶏卵 油 とうがん 沖縄豆腐 葉ねぎ きゅうり 麦茶	精白米 押麦 きょうな 牛かたﾛｰｽ 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース キャベツ きゅうり 塩昆布 牛乳			精白米 押麦 牛ひき肉 豚ﾚﾊﾞｰ にんにく たまねぎ にんじん 油 パプリカ粉 レタス ﾄﾏﾄ ﾁｰｽﾞ 麦茶
おやつ	麦茶、塩こんぶおにぎり	麦茶、たぬきおにぎり	酪農牛乳、ひらやーちー	麦茶、ゆかりと青菜おにぎり	酪農牛乳、ドーナツ	麦茶、鮭おにぎり
	24　お誕生会	25	26	27　ウークイ	28	29
献立	麦ご飯 みそ汁（レタス・油揚げ） ゴーヤーチャンプルー かぼちゃ含め煮 シークワサーゼリー	ハヤシライス すまし汁（冬瓜・ねぎ） パイン缶	麦ご飯 そうめん汁 ごぼう入り鶏つくね 切り干し大根炒め オレンジ		麦ご飯 みそ汁（白菜・ﾄﾏﾄ） チキンｱｯﾌﾟﾙソース 野菜炒め（ｷｬﾍﾞﾂ・たまねぎ） バナナ	野菜そば 果物
主な食材	精白米 押麦 レタス 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にがうり 油 かぼちゃ ｶﾙﾋﾟｽ ｼｮｰﾄｹｰｷ	精白米 押麦 牛かた 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん じゃがいも ﾄﾏﾄ缶ﾎｰﾙ 青ピーマン 油 きゅうり ﾄﾏﾄ ｶｯﾄわかめ はるさめ まぐろ缶 きび砂糖	精白米 押麦 そうめん 乾しいたけ 葉ねぎ 鶏ひき肉 鶏ﾚﾊﾞｰ ごぼう たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しかまぼこ 切りこんにゃく きび砂糖 オレンジ 牛乳 さつまいも		精白米 押麦 はくさい ﾄﾏﾄ カットわかめ 鶏もも りんご きび砂糖 ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん 豚かた 油 麦茶	沖縄そば 豚かたﾛｰｽ にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しかまぼこ ｺｰﾝ缶ﾎｰﾙ マヨドレ きび砂糖 精白米 塩昆布 まぐろ缶
おやつ	カルピス、誕生会ケーキ	麦茶、きつねおにぎり	酪農牛乳、蒸し芋		麦茶、鮭おにぎり	麦茶、若菜と梅しそおにぎり

※ 保育所の行事や材料などの都合により、 献立を変更することがあります。

≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生