

献立表

2026年08月

●卵 乳 ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	くずもち	米(精白米)、砂糖 黒砂糖、くず粉	豚肩ロース 米みそ(甘みそ) きなこ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ オレンジ
3	月	ご飯、チャプチェ、わかめのナムル ●中華スープ、果物(オレンジ)	●紅芋クッキー ●牛乳	米(精白米) はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 片栗粉 小麦粉、●マーガリン、砂糖、紅芋	豚肩ロース ●ごま ●卵 ●牛乳 ●牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ にんじん、もやし、カットわかめ にら、干ししいたけ オレンジ
4	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き ナーベラーのんぶしー、かぼちゃみそ汁 果物(バナナ)	オレンジゼリー ●ウエハース	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖 砂糖	さわら(50g) とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(肩・赤肉)、米みそ(甘みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮 へちま、にんじん、にら たまねぎ、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
5	水	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●ハンダマの白和え、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	●おからの 焼きドーナツ ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、砂糖、●マーガリン、油	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	マーマレード こまつな、にんじん、ハンダマ とうがな、万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご
6	木	ご飯、サバのみそ煮、●ゴーヤーチャンプルー そうめん汁、果物(パイン)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 干しとうめん ◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、ふた肉(ばら)、●卵 万能ねぎ ●生クリーム ●牛乳	万能ねぎ にがうり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ バナナッブル
7	金	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー 果物(バナナ)	しらすとわかめの おにぎり	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング	豆乳、ふた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏ささ身)	はくさい、にんじん トマト、きゅうり バナナ
8	土	もずく丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、砂糖 砂糖	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もずく塩めき、にんじん、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ シークワサー(生果汁)、イナアガー
10	月	雑穀米ご飯、中華風から揚げ ●シルバーサラダ、チンゲン菜のスープ 果物(オレンジ)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、小麦粉、砂糖、ごま油 はるさめ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ とうふ(絹ごし豆腐) 豆乳、●チーズ、◎ウインナー ●牛乳	長ねぎ きゅうり、コーン(缶) チンゲンサイ、長ねぎ、あらびきくらげ(乾) オレンジ ほうれんそう
12	水	●ガパオライス、キャベツのりんごサラダ ワカメのみそ汁、果物(すいか)	●サーター アングギー ●牛乳	米(精白米)、きび糖 油 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	ふた肉(ひき肉)、●卵、ひよこめ(ゆで) 米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	きゅうり、キャベツ、りんご えのきたけ、長ねぎ、わかめ(乾) すいか
13	木	青菜ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、パパイアのみそ汁 果物(バナナ)	●おから かぼちゃマフィン ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、砂糖 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、油、砂糖	赤魚 米みそ(甘みそ) ●牛乳、おから ●牛乳	からしな コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん パパイア(未熟果)、にんじん バナナ かぼちゃ
14	金	ご飯、さばの梅しそ焼き、千切り大根イリチー もやしのみそ汁、果物(パイン)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米) こんにゃく 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	さば 豚肩ロース 油あげ、米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	うめほし、しそ にんじん、きりしんじょうこ、鶏みこん、干ししいたけ もやし、カットわかめ バナナッブル
15	土	●三色焼肉丼、中華スープ、果物(りんご)	ホットケーキ	米(精白米)、油、ごま油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油 米(精白米)	豚肩ロース、●牛乳	コーン(缶)、こまつな、たまねぎ、しょうが にんじん、えのきたけ りんご
17	月	ご飯、●チキンのチーズ焼き トマトとしめじのマリネ ●かぼちゃのスープ、果物(りんご)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	オリーブ油、はちみつ、砂糖 ホットケーキ粉	とりもも肉、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ツナ ●牛乳 ●バター、●牛乳 ●牛乳	トマト、しめじ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご
18	火	玄米ご飯、西京焼き、からし菜炒め なすのみそ汁、果物(バナナ)	●お麴ラスク ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油 麴(焼ふ)、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) ●バター、きなこ ●牛乳	からしな、にんじん なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
19	水	ご飯、●ポークビーンズ、●サラスパ ●卵スープ、果物(グレープフルーツ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、砂糖 サラダ用スリガチナー、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖	◎赤ハム ●卵 ●バター、とうふ(絹ごし豆腐)、●牛乳 ●牛乳	たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんじん、ニンニク きゅうり、にんじん、コーン(缶) こまつな グレープフルーツ



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20	木	●ハヤシライス、●ブロッコリーサラダ 切干大根のスープ、果物(バナナ)	アガラサー ●牛乳	米(七分つき米) ●ごまドレッシング 小麦粉、黒砂糖、油	豚肩ロース	たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、しょうが、ししとう ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん バナナ
21	金	納豆ご飯、●アーサ卵焼き、豆腐ちゃんぷるー なめこ汁、果物(パイン)	●きなこクリーム パン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油 油 ホットドッグパン、砂糖 ●牛乳	●牛乳 なっとう ●卵 豚肩ロース、とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(甘みそ)	あおさ・アーサ たまねぎ、にんじん、にら なめこ、こまつな、万能ねぎ バナナッブル
22	土	豚とキャベツのみそ炒め丼、かぼちゃのみそ汁 果物(バナナ)	メープルクッキー	米(七分つき米)、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
24	月	ご飯、鶏肉のカレー焼き、りんごコーンサラダ ミネストローネ、果物(オレンジ)	●ボンデケージョ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ、砂糖 片栗粉、オリーブ油	とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(缶) トマト、たまねぎ、にんじん、トマトジュース(缶)、ニンニク オレンジ
25	火	ウンケーजूシー、●魚天ぷら、イナムルチ 汁 すいか	タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、◎てんぷら粉 こんにゃく 小麦粉、黒砂糖	ふた肉(ばら) かかれい ふた肉(ばら)、カステラかまぼこ、米みそ(甘みそ)	にんじん、にら、ひじき だいこん、万能ねぎ、干ししいたけ すいか
26	水	●親子丼、おくらの梅和え、ゆし豆腐 +K87果物(バナナ)	夏野菜そうめん	米(精白米) 砂糖 干しとうめん	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、焼のり きゅうり、おくら、にんじん、うめほし 万能ねぎ バナナ トマト、コーン(缶)、おくら
27	木	お弁当会	●ハートパイ ●牛乳	黒砂糖	●牛乳	
28	金	●チーズバーガー、●花野菜サラダ ●コーンクリームスープ、ミニゼリー	●お誕生日ケー キ ジョア	◎コッペパン、◎パン粉 ●ごまドレッシング グラニュー糖、小麦粉	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ、豆乳 調製豆乳 ●牛乳、●卵	たまねぎ、レタス にんじん、ブロッコリー、カリフラワー クリームコーン(缶)、コーン(缶)、長ねぎ りんご
29	土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ツナチヂミ	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	豚肩ロース ツナ	にんじん、ピーマン、たまねぎ コーン(缶)、長ねぎ、カットわかめ りんご にら
31	月	ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし 玉ねぎのみそ汁、果物(オレンジ)	もずく ヒラヤーチー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油 小麦粉、油	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、●ごま 油あげ 米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶) ●牛乳	にんじん、えだまめ(冷凍)、ひじき こまつな、にんじん たまねぎ、なす、長ねぎ オレンジ もずく(塩めき)、長ねぎ

★

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事でもさっぱりしたものに
なりがちですが、そればかりではスタミナ
不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、
体の機能を維持するビタミンやミネラルが
不足すると、夏バテでさまざまな症状が
出てしまいます。特に夏場はエネルギー
代謝に必要なビタミンB 群が不足しがち
なので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、
ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な
食材を摂るようにしましょう。

★

★

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、
すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ
飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。
【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、
運動などで疲れたときに飲むのに適している。
【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。
発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

★

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、
冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やして
さまざまなトラブルを招きます。特にアイス
クリームや炭酸飲料には砂糖が
多く含まれ、食欲不振の原因にも
なるため注意しましょう。

500mlの砂糖の量

炭酸飲料	スポーツ ドリンク	乳酸菌飲料 (65ml)
55g	34g	12g