



2026年8月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	土	中華丼 かちゅー湯 ドライブルー	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	かつお節は蛋白質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等かつお節をそのまま食べるかちゅー湯はいいですね！	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま	キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ 生姜 長ねぎ ブルー
3	月	胚芽米雑穀御飯 お魚ステーキ 人参シリシリー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	クファージュシー 酪農牛乳	玉葱のすりおろしとにんにくで作るステーキソースは子ども達に人気です	鮭 ツナ缶 卵 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ オレンジ 乾燥椎茸
4	火	黒米御飯 油味噌 豚肉と豆腐の煮物 胡瓜とみかんの和え物 かちゅー湯 ドライブルー	きなこの蒸しケーキ 酪農牛乳	少し苦手な酢の物に果物をプラスして子ども達が食べやすい様にしています	三枚肉 豚肉 厚揚げ 沖縄豆腐 わかめ 糸削り節 きな粉 酪農牛乳	胚芽米 黒米 小麦粉	胡瓜 みかん缶 長ねぎ ブルー 大根
5	水	牛丼 もずく酢 愛の泉ファイトスープ バナナ	あんパン 酪農牛乳	お酢や柑橘類に含まれるクエン酸は代謝を活発にし疲労回復に役立ちます	牛肉 もずく 酪農牛乳	胚芽米 パン	玉葱 人参 レモン まいたけ みかん缶 グリーンピース 胡瓜 キャベツ 南瓜 バナナ
6	木	冷やし中華 (1.2歳児はうどん汁) 南瓜甘煮 チーズ すいか	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	雑穀類は不足がちな栄養素が含まれています、炊飯器で手軽に炊けるのでおすすめです	ささみ 卵 プロセスチーズ 三枚肉 刻みのり 酪農牛乳	中華めん 白ごま 胚芽米 雑穀ミックス	胡瓜 もやし 南瓜 トマト レモン すいか
7	金	わかめ雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトとコーンのサラダ かちゅー湯 オレンジ	アイスクリーム (1歳児は ヨーグルト) クラッカー	豚肉はビタミンBが多く含まれています疲れた体を元気にしてくれます	わかめ 豚肉 糸削り節 ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 マヨネーズ ノンソルトクラッカー	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 赤ピーマン ピーマン コーン缶 長ねぎ オレンジ
8	土	胚芽米御飯 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ジャムパン 酪農牛乳	沖縄の夏野菜の冬瓜は水分を多く含み体のほてりを取り除きます、理にかなった地域のお野菜です	豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 食パン いちごジャム	冬瓜 人参 ニラ 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 えのき グレープフルーツ
10	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とおくらの和え物 ソーメン汁 オレンジ	コーンブレッド 豆乳	プチプチとした食感が楽しいコーンブレッド	豚肉 ツナ缶 卵 調整豆乳 わかめ	胚芽米 もちきび 押麦 そうめん 無塩バター はちみつ 小麦粉	玉葱 ビーマン 生姜 赤ピーマン おくら 胡瓜 ねぎ オレンジ クリームコーン缶 コーングリッツ
12	水	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ パパイアイリチー キャベツのみそ汁 バナナ	麩△麩△ 酪農牛乳	ビタミンDは健康な骨をつくり、乾燥椎茸やお魚などに多く含まれます	白身魚 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳 スキムミルク	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 車心	玉葱 パパイア 人参 キャベツ バナナ
13	木	夏野菜カレー 夏のグリーンサラダ わかめのすまし汁 すいか	ヨーグルトパフェ	手作りのりんご入りのドレッシングはみんな大好きです、ゴーヤーやおくらどんなお野菜と和えても美味しいですよ	鶏むね肉 鶏レバー わかめ プレーンヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 カレールー コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 玉葱 人参 レタス 赤ピーマン りんご 茄子 冬瓜 ゴーヤー パイン缶 すいか バナナ みかん缶
14	金	沖縄そば モーウィ和え物 パイン	ゆかりおにぎり 小魚	パインはビタミンが豊富で免疫力を高めます。旬の美味しい沖縄県産パインを食べましょう！	豚肉 かまぼこ ツナ缶 ミニフィッシュ	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 モーウィ 胡瓜 パイン生 パイン缶
15	土	胚芽米御飯 肉野菜炒め じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖蒸しケーキ 酪農牛乳	沖縄県産の黒糖はビタミン、ミネラルが豊富です、お菓子作りや色々な料理にも使ってくださいね	豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 にら グレープフルーツ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2026年8月 幼児食予定献立表

愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
17	月	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 野菜イリチー 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	乳酸菌飲料 動物ビスケット	鉄分豊富なレバーは グレープフルーツの ビタミンCと一緒に 摂ると吸収がよく なります	豚レバー 卵 豚肉 わかめ 乳酸飲料	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 動物ビスケット	キャベツ 人参 玉葱 いんげん 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ
18	火	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	8月生まれのお ともたち～ おめでとうございま			
19	水	胚芽米雑穀御飯 魚のみぞれかけ ゴーヤーチャンプルー かちゅー湯 ドライプルーン	ツナサンド りんごジュース	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉葱と人参が入って 旨味もあり園児でも 食べやすくしてます	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 糸削り節 ツナ缶	胚芽米 押麦 もちきび 食パン マヨネーズ	大根 ゴーヤー 人参 玉葱 長ねぎ ブルーネ レタス
20	木	もずく丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ オレンジ	グラハムクッキー 酪農牛乳	野菜の甘味を感じる 愛の泉ファイト スープで子供たちの 味覚を育てています	もずく 豚ミンチ 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま グラハムクッキー	生姜 ピーマン 玉葱 赤ピーマン 人参 キャベツ 南瓜 オレンジ
21	金	うっちゃんライス タンドリーチキン チリコンカン 飲むヨーグルト	ボロボロジュース	保育園のタンドリー チキンはヨーグルト やカレー粉を漬け込 んでオーブンで焼き ます、楽しみです	鶏もも肉 茹で大豆 プレーンヨーグルト レッドキドニー缶 豚ばら肉 豚肉 乳酸飲料	胚芽米 はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 カットトマト缶 人参 乾燥椎茸 にら
22	土	ソース焼きそば 豆腐のみそ汁 パイン缶	青菜おにぎり 酪農牛乳	焼きそばはお野菜も 一緒に美味しく食べ れていいですね	豚肉 あおりの粉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	中華めん 胚芽米	玉葱 人参 キャベツ にら パイン缶
24	月	二色そぼろ丼 大根サラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	雑穀には不足がちな ビタミンやミネラル が含まれています、 炊飯器で手軽に炊け るのでおすすめです	合ミンチ 卵 三枚肉 刻みのり 酪農牛乳	胚芽米 雑穀ミックス	人参 玉葱 生姜 大根 胡瓜 りんご ほうれん草 オレンジ
25	火	胚芽米雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ひじきイリチー へちまの味噌汁 パイン缶	黒ごまクリームパン 酪農牛乳	今日の夕飯は家族で ウンケージュシー 食べてね！	鶏もも肉 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 食パン ゴマクリーム	玉葱 にんにく 生姜 パセリ 人参 にら いんげん へちま パイン缶
26	水	胚芽米雑穀御飯 魚のラタトゥユかけ 冬瓜ソブシー 枝豆の呉汁 ドライプルーン	玄米棒 酪農牛乳	枝豆の呉汁は枝豆を ミキサーにかけて 白みそで仕上げます 夏の疲れた胃腸に 優しいみそ汁です	白身魚 チーズ 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 玄米棒	にんにく スズキーニ 黄ピーマン トマト 冬瓜 人参 乾燥椎茸 にら 生姜 むぎ枝豆 ブルーネ
27	木	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				
28	金	ハヤシライス ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 みかん缶	レアチーズケーキ	レアチーズケーキ 楽しみです、 ヨーグルト多めの さっぱりレアチーズ ケーキです	豚肉 ツナ缶 わかめ 酪農牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	胚芽米 バター 玄米フレーク	玉葱 人参 乾燥椎茸 トマト缶 ほうれん草 みかん缶 レモン
29	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				
31	月	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味ムニエル ブロッコリーソテー かちゅー湯 ドライプルーン	紅いもパン 酪農牛乳	カレー風味の味付け は食欲増進につな がります、スープや野 菜炒めに少しカレー 粉を入れるのも夏に おすすめです	白身魚 鶏もも肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	ブロッコリー 人参 玉葱 ホールコーン缶 長ねぎ プルーン

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

2026年 8月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
31 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 コーン缶 かつお節 南瓜	 離乳期の味覚 この時期の旨味＝だしの体験はとても大切です。旨味＝だしを離乳食に活用すると一生ものの「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の5つの正しい味覚を身につけることができます。将来、化学調味料ではなくだしの味を美味しく感じる事が出来れば、日々の食生活が豊かになり生活習慣病も予防することができます。だしにはグルタミン酸という旨味成分が含まれています。グルタミン酸は母乳にも含まれていて赤ちゃんが親しみやすい味なのです。				1 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 生椎茸 キャベツ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐
3 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 ----- ポロポロジュシー オレンジ 米 鮭 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 南瓜 かつお節 豚肉 ひじき 椎茸 オレンジ	4 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 ブルー 米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー かつお節 ブルー さつま芋	5 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 牛肉 玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 南瓜 キャベツ かつお節 バナナ	6 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 ----- 野菜雑炊 すいか 米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 もやし トマト 南瓜 かつお節 うどん すいか	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュポテト かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 ヨーグルトオレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン コーン缶 じゃが芋 オレンジ かつお節 プレーンヨーグルト	8 お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 冬瓜 人参 玉葱 豆腐 ほうれん草 かつお節 南瓜
10 お粥 豚肉と野菜の煮込み おくら煮物 ソーメン煮込み汁 ----- さつま芋雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン おくら 胡瓜 ソーメン かつお節 オレンジ さつま芋	11  山の日	12 お粥 煮魚 野菜煮物 キャベツのみそ汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 赤魚 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 豆腐 南瓜 かつお節 バナナ	13 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁 ----- 野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 鶏レバー じゃが芋 ピーマン 茄子 冬瓜 プレーンヨーグルト わかめ かつお節 バナナ	14 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー モーウィ 胡瓜 かつお節	15 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 かつお節 絹ごし豆腐
17 お粥 レバーの柔らか煮 野菜煮物 冬瓜のみそ汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚レバー 玉葱 人参 豚肉 キャベツ インゲン 冬瓜 かつお節 南瓜	18 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつま芋	19 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 ブルー 米 赤魚 玉葱 人参 大根 ゴーヤー 豚肉 豆腐 南瓜 ブロッコリー かつお節 ブルー	20 お粥 ミンチと野菜の煮込み 煮奴 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 オレンジ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 キャベツ かつお節 絹ごし豆腐 オレンジ	21 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- ポロポロジュシー かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 豚肉 椎茸 プレーンヨーグルト	22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみそ汁 ----- 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ かつお節 絹ごし豆腐 わかめ
24 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 ----- 野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 胡瓜 合いびきミンチ ほうれん草 オレンジ かつお節 南瓜	25 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 へちまのみそ汁 ----- 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 インゲン へちま 豚肉 豆腐 かつお節 さつま芋	26 お粥 煮魚 冬瓜ンブシー かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 ブルー 米 赤魚 玉葱 人参 ピーマン トマト 冬瓜 豚肉 豆腐 椎茸 枝豆 かつお節 ブルー	27 	28 お粥 豚肉の柔らか煮 ほうれん草煮浸し わかめのすまし汁 ----- 野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 わかめ 南瓜 かつお節 プレーンヨーグルト	29 

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。