



8月メニュー



2026年度 石川三育保育園 献立表

6月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
3	月	クッキー チャーハン 野菜スープ サラダ フルーツ	ブレンド米 もちキビ 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 わかめ ネギ ※タンパッキー フルーツ	ホットケーキ
4	火	くだもの 厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米 もちきび 大根 人参 にら わかめ 厚揚げ レタス きゅうり 青ネギ フルーツ	きな粉ドーナツ
5	水	ビスケット ジャムパン フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン マカロニ キュウリ ブロッコリー ココア 豆乳 フルーツ	塩昆布おにぎり
6	木	レーズン ビーンズ サラダ 野菜スープ フルーツ	ブレンド米 押し麦人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー 金時豆 チーズ キュウリ レタス バジル フルーツ	黒糖蒸しカステラ
7	金	ビスケット お弁当	* * * * *	菓子パン
10	月	おせんべい 三色ご飯 お吸い物、フルーツ	ブレンド米 もちきび 人参 オクラ コーン 卵 わかめ 麴 青ネギ ※大豆バーガー ほうれん草 フルーツ	うむくじ天ぷら
11	火	***	山の日 休園	* * *
12	水	おせんべい ジャムサンド フルーツ マカロニサラダ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 アボガド 卵 ブロッコリー 豆乳 パナナ	若菜おにぎり
13	木	くだもの グルテンのフライ お汁 サラダ フルーツ	金芽米 もちキビ 玉葱 人参 ※グルテン フルーツ パン粉 卵 サニーレタス キュウリ 大根 青ネギ	フルーツポンチ& ビスケット
14	金	クラッカー サラダうどん 野菜天ぷら ミニおにぎり フルーツ	うどん ほうれんそう 大根 きゅうり 油揚げ お米 人参 玉ねぎ コーン あおさ ジャガイモ 青ネギ	ワッフル
17	月	クッキー 豆腐のすき焼き サラダ スープ フルーツ	金芽米 豆腐 玉葱 豆腐 しらたき 白菜 玉ねぎ 椎茸 レタス サニーレタス きゅうり コーン フルーツ	チョコチップクッキー
18	火	くだもの ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	金芽米 人参 玉葱 ※タンパッキー 青ネギ 枝豆 ゆし豆腐 ひじき 油揚げ グルテン レタス キュウリ フルーツ	ゼリー&せんべい
19	水	ビスケット ジャムパン フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン マカロニ キュウリ ブロッコリー ココア 豆乳 フルーツ	海苔巻き
20	木	くだもの ハヤシライス サラダ フルーツ	ブレンド米 押し麦 もちきび じゃがいも 人参 玉葱 しめじ レタス トマト きゅうり ニンニク	お誕生日ケーキ
21	金	クラッカー タコライス フルーツ レタス千切り スープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※大豆バーガー※タンパッキー チーズ キュウリ レタス バジル トマト フルーツ	干し芋&ビスケット
24	月	おせんべい 冬瓜と大豆バーガーのあんかけ お汁 サラダ フルーツ	ブレンド米 冬瓜 人参 玉葱 ※大豆バーガー 玉ねぎ 大根 椎茸 レタス 水菜 豆 トマト フルーツ	チーズ蒸しパン
25	火	レーズン 銭麴のフライ フルーツ サラダ みそ汁	金芽米 もちきび 玉葱 人参 キャベツ 銭麴 パン粉 卵 サニーレタス キュウリ わかめ 青ネギ	ハッシュポテト
26	水	ビスケット ジャムサンド フルーツ マカロニサラダ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン ブロッコリー マッシュルーム パナナ	焼きおにぎり
27	木	くだもの ゆし豆腐沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく フルーツ	豆乳&シリアル
28	金	クラッカー 豆のドライカレー シーザーサラダ フルーツ	ブレンド米 もち麦 人参 玉葱 ニンニク 豆ミックス ※大豆バーガー レタス トマト きゅうり クルトン フルーツ	ヨーグルト&クッキー
31	月	ビスケット 高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ フルーツ	ブレンド米 もちキビ 高菜 きのこと 人参 ごま ゆし豆腐 レタス キャベツ キュウリ 青ネギ フルーツ もずく	黒糖サターアングー

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいm(_ _)m

※印は、大豆たんぱくや小麦たんぱくを使用した食品です。

いよいよ本格的な夏がやってきました！！強い日差しと厳しい暑さのなか、子どもたちが毎日元気に過ごすためには、毎日の食事がとても大切です(*^▽^*)
冷たいもののとりすぎに注意：胃腸が冷えて食欲不振の原因に。温かいスープやみそ汁も取り入れましょう。「夏野菜」でクールダウン トマト、きゅうり、なす等は、水分とミネラルが豊富で体にこもった熱を逃がします。ビタミンB1で疲労回復：大豆製品（ビタミンB1）に、ねぎやにんにく（アリシン）を合わせると吸収率がアップします。