



2026年8月献立表



淀さくら保育園

日 (曜日)	10・24 日(月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	1・29 日 (土)	3・17・31 日(月)	4・18 日(火)	5・19 日(水)	6・20 日(木)	7・21 日(金)	8・22 日(土)
昼食	①ごはん ②夏野菜とひき肉の みそ炒め ③とうふとしめじの すまし汁	①ごはん ②さわらの梅干煮 ③キャベツと小松菜と にんじんのごま和え ④豆苗と たまねぎのみそ汁	①ピラフ ②鶏きも煮 ③ファルファールの コンソメスープ	①ごはん ②夫婦炊き ③わかめと胡瓜の 酢の物	①冷やし中華 ②高野豆腐の含め煮	①ごはん ②豚肉の鉄火煮 ③ちんげん菜としめじの すまし汁	①ごはん ②ほっけの塩焼き ③南瓜煮 ④冬瓜のうすくず汁	①豆乳ちゃんぽん ②なすの揚げ浸し	①パン ②鶏の照り焼き ③マカロニサラダ ④レタスとトマトのスープ	①ごはん ②牛肉と野菜の オイスターソース炒め ③中華スープ	①ごはん ②五目汁 ③納豆ナムル	①ごはん ②厚揚げと豚肉の チャンプルー ③じゃがいものみそ汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g
	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g
	米	米	米	米	ゆで中華そば たまご ハム	米	米	ゆでうどん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし 青ねぎ	イエローロール	米	米	米
	40.0	40.0	40.0	40.0	100	40.0	40.0	100	40.0	40.0	40.0	40.0
	50.0	50.0	50.0	50.0	130	50.0	50.0	130	60.0	50.0	50.0	40
	20.0	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0	50.0	20.0	25.0	25.0
	25.0	37.6	37.6	60.0	12.8	36.0	36.0	12.8	50.0	20.0	25.0	25.0
	8.0	3.0	3.0	15.0	9.4	36.0	36.0	9.4	3.0	28.2	37.6	30.0
	10.0	4.0	4.0	22.0	14.1	45.0	45.0	6.9	4.0	21.3	21.3	30.0
	20.0	5.0	5.0	26.0	9.9	19.4	19.4	9.9	1.0	25.5	17.0	12.0
	18.0	1.0	1.0	3.0	3.0	13.5	13.5	2.0	28.2	14.6	14.1	6.0
	9.0	0.0	0.0	4.0	3.0	35.0	35.0	5.0	37.6	19.4	18.8	9.5
	11.5	0.0	0.0	4.0	4.0	4.0	4.0	7.0	0.0	2.0	3.0	10.0
	2.0	17.0	21.3	2.0	7	9	2.0	0.6	6.0	8.0	9.0	1.0
	2.0	8.5	12.8	1.5	3.0	4.0	1.5	0.6	7.0	9.0	5.0	7.0
	2.0	6.8	9.7	0.8	3.0	4.0	2.5	1.8	4.0	5.0	1.5	2.0
	20.0	1.2	1.5	1.0	1.5	2.0	0.8	1.0	3.5	5.0	0.8	1.0
	6.3	0.7	1.0	0.5	0.8	1.0	0.0	0.0	0.8	1.0	0.8	1.0
	3.0	30.0	8.0	27.0	140	180	6.3	9.0	0.7	9.8	140	180
	0.8	14.1	18.8	0.2	140	180	0.8	1.0	0.7	9.8	140	180
	1.0	1.9	2.8	0.8	0.2	0.3	0.8	1.0	0.7	9.8	140	180
	100	5.0	7.0	0.8	5.0	8.0	3.0	4.0	0.7	9.8	140	180
	100	2.0	3.0	0.8	1.0	1.5	1.0	1.5	0.7	9.8	140	180
	100	100	140	140	140	140	100	140	100	140	100	140
デザート	①牛乳 ②蒸しパン	①牛乳 ②納豆春巻き	①牛乳 ②ココアもちもちパン	①牛乳 ②くだもの ③芋けんぴ	①牛乳 ②きな粉クリームサンド	①牛乳 ②バナナスティック	①牛乳 ②ケーキサレ	①牛乳 ②ゆかりおにぎり	①牛乳 ②じゃがいももち	①牛乳 ②くだもの ③こんぶ	①牛乳 ②フルーチェ	①牛乳 ②りんごタルト
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g	乳児 g
	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g	幼児 g
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	バナナスティック	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	100	100	100	100	100	45.0	100	100	100	100	100	100
	120	120	120	120	120	45.0	120	120	120	120	120	120
	20.0	15.0	18.0	40.0	40.0	4.0	3.0	25.0	36.0	60.0	20.0	45.0
	4.0	15.0	15.0	5.0	5.0	5.0	3.0	0.2	2.0	90.0	20.0	45.0
	18.0	6.0	4.0	10.0	3.0	3.0	2.0	0.3	7.0	5.0	50.0	50.0
※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください	水	しょうゆ	油	芋けんぴ	マーガリン	パブリカ (赤・黄)	油	水	水	ぱりんこ	水	水
	1.0	0.3	0.3	1.5	6.0	5.0	4.0	2.0	2.5	10.0	8.0	8.0
	1.0	0.3	0.3	2.0	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0
	1.0	0.3	0.3	0.8	6.0	5.0	4.0	1.0	3.0	10.0	1.0	1.0



厳しい暑さが続く季節になりました。暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなっていませんか？ 夏バテを防ぐポイントは、、、①朝ごはんをしっかり食べて、身体も脳も目覚めさせてから活動しましょう！ ②こまめな水分補給を心がけましょう！ ③好き嫌いをせず、肉や魚、卵、大豆製品でたんぱく質をとり、夏野菜や果物でビタミンを補いましょう！ まだまだあつい日が続きますが規則正しい生活リズムと適度な休養を取り、元気に夏を満喫しましょう！