

2026年8月



献

立

表



メリーガーデン保育園

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                   | 3時おやつ                     | 材料(昼食と午後おやつ)         |                                |                                                      |
|----|---|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
|    |   |                                         |                           | 熱と力になるもの             | 血や肉や骨になるもの                     | 体の調子を整えるもの                                           |
| 1  | 土 | 野菜あんかけご飯<br>わかめみそ汁<br>フルーツ              | 牛乳<br>梅かつお<br>おにぎり        | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油       | 牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ              | フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ワカメ、ねぎ、梅干し                  |
| 3  | 月 | 夏野菜カレーライス<br>甘酢キャベツ<br>フルーツ             | 牛乳<br>ヨーグルト<br>アイス        | 米、じゃがいも、砂糖           | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆、ヨーグルト        | フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ、なすび     |
| 4  | 火 | ご飯<br>具だくさんの豆乳スープ<br>フルーツ               | 牛乳<br>お好み焼き               | 米、片栗粉、油              | 牛乳、豆腐、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、卵、かつお節      | フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、トマト、ニラ、キャベツ、   |
| 5  | 水 | 三色そばろ井<br>玉ねぎブロッコリーみそ汁<br>かぼちゃ煮<br>フルーツ | 牛乳<br>ライスペーパー<br>せんべい     | 米、ライスペーパー、油          | 牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ            | フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ            |
| 6  | 木 | 昆布ご飯<br>野菜みそ汁<br>焼き魚<br>人参しりしり          | 牛乳<br>ふかし芋<br>煮干し<br>たくあん | 米、じゃがいも、油、ごま、さつまいも   | 牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、卵、煮干し            | フルーツ、トマト、だいこん、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、たくあん、塩昆布  |
| 7  | 金 | ご飯<br>納豆汁<br>肉豆腐<br>小松菜とツナのごま和え         | 牛乳<br>米粉チヂミ               | 米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ、卵 | フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニラ                 |
| 8  | 土 | 焼きめし<br>きのこスープ<br>フルーツ                  | 牛乳<br>昆布おにぎり<br>チーズ       | 米、油                  | 牛乳、豚肉、卵、チーズ                    | フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、まいたけ、塩昆布              |
| 10 | 月 | ミートスパゲティ<br>温野菜<br>フルーツ                 | 牛乳<br>おはぎ                 | 米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖   | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ       | フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム |
| 11 | 火 | 山の日                                     |                           |                      |                                |                                                      |
| 12 | 水 | 鮭卵ご飯<br>大根と白菜みそ汁<br>温野菜<br>かぼちゃ煮        | 牛乳<br>フルーツサンド             | 米、砂糖、油、パン            | 牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、生クリーム            | フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ               |
| 13 | 木 | 家庭保育協力日                                 | レトルト食品                    |                      |                                |                                                      |
| 14 | 金 | 家庭保育協力日                                 | レトルト食品                    |                      |                                |                                                      |
| 15 | 土 | 家庭保育協力日                                 | レトルト食品                    |                      |                                |                                                      |
| 17 | 月 | カレーライス<br>甘酢キャベツ<br>フルーツ                | 牛乳<br>なべやき                | 米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖  | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆              | フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ         |
| 18 | 火 | 釜めし<br>豆腐とワカメのみそ汁<br>小松菜と厚揚げ炒め<br>フルーツ  | 牛乳<br>フルーツゼリー             | 米、油、砂糖               | 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、厚揚げ、ツナ         | フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのき、こんにゃく、ねぎ、のり、ワカメ、寒天        |
| 19 | 水 | 青菜ご飯<br>豆腐みそ汁<br>タラのムニエル<br>切干大根の塩昆布サラダ | 牛乳<br>人参とツナのおにぎり          | 米、じゃがいも、油            | タラ、みそ、豆腐、油揚げ、ツナ                | フルーツ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、塩昆布                 |

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                    | 3時おやつ              | 材料(昼食と午後おやつ)      |                             |                                                       |
|----|---|------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
|    |   |                                          |                    | 熱と力になるもの          | 血や肉や骨になるもの                  | 体の調子を整えるもの                                            |
| 20 | 木 | ジャージャー麺<br>春雨スープ<br>温野菜<br>フルーツ          | 牛乳<br>ヨーグルト<br>アイス | 中華麺、砂糖、油、はるさめ     | 牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト               | フルーツ、しいたけ、ごぼう、なすび、ねぎ、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん             |
| 21 | 金 | 親子丼<br>野菜みそ汁<br>温野菜<br>フルーツ              | 牛乳<br>ツナおにぎり       | 米、油               | 牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、みそ、ツナ         | フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト     |
| 22 | 土 | ご飯<br>ワカメと豆腐のみそ汁<br>鶏の照り焼き<br>グリーンサラダ    | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ  | 米、さつまいも、砂糖、油、せんべい | 牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、チーズ            | フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ワカメ         |
| 24 | 月 | ちりめん青菜ご飯<br>ポトフ<br>フルーツ                  | 牛乳<br>米粉蒸しパン       | 米、じゃがいも、油、米粉      | 牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ         | フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ              |
| 25 | 火 | タコライス<br>ブロッコリーのスープ<br>たまなちゃんぶるー<br>フルーツ | 牛乳<br>大学芋          | 米、さつまいも、油、砂糖、ごま   | 牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ | フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが        |
| 26 | 水 | 青菜ご飯<br>野菜みそ汁<br>豚とさつまいも煮<br>温野菜         | 牛乳<br>フルーツポンチ      | 米、さつまいも、油、砂糖      | 牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、卵              | フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、トマト、こまつな、フルーツ缶 |
| 27 | 木 | マーボー丼<br>わかめスープ<br>ニラもやし炒め<br>フルーツ       | 牛乳<br>お菓子<br>レーズン  | 米、砂糖、油、ごま油、ごま     | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ            | フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レーズン、いんげん、ワカメ、ねぎ、にんにく、しょうが   |
| 28 | 金 | ご飯<br>元気汁<br>豆腐ちゃんぶるー<br>枝豆の白和え          | 牛乳<br>さつまいもの<br>茶巾 | 米、さつまいも、マーガリン     | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、生クリーム   | フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト、えだまめ  |
| 29 | 土 | 焼きそば<br>わかめみそ汁<br>温野菜<br>フルーツ            | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ  | 中華めん、油、せんべい       | 牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ               | フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、キャベツ、ワカメ、パプリカ                   |
| 31 | 月 | ビビンバ<br>わかめスープ<br>温野菜<br>フルーツ            | 牛乳<br>きなこパン        | 米、ごま、ごま油、パン、砂糖    | 牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、きなこ            | フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、ワカメ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ |

給食LINE

暑中お見舞い  
申し上げます

毎日、暑い日が続いていますが、幼児さんが育てているベランダの夏野菜は、色鮮やかに新鮮で、とってもおいしそう！！ (\*^▽^\*)

収穫した野菜は、給食室に届けてもらい、給食の付け合わせに早変わり♪

園庭では(熱中症警戒アラート次第となりますが)全身で楽しむ水遊びとプール遊び。保育室では、乳児さんが保育士に見守られながら、大好きな幼児さんに遊んでもらい、優しさをいっぱい受けてすくすく育っています。

そんな、ほほえましい姿をおすそ分けしてもらいながら、今日もおいしい給食をつくりますよー！！