

令和8年

8月献立表

友田保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／豚ひき肉／粉チーズ	玉葱／なす／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ドーナツ 牛乳	18 ／ 火	コッペパン トマトオムレツ フレンチサラダ ピシソワーズ バナナ	コッペパン／有塩バター／きびざとう／調合油／じゃがいも	牛乳／ウィンナー／卵／ロースハム／クリーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／トマト／キャベツ／ブロッコリー／パセリ／バナナ／とうもろこし	とうもろこし 麦茶
3 ／ 月	ごはん ささみフライ 野菜のごま酢和え もやしの味噌汁 すいか	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／粉砂糖／有塩バター／上白糖	鶏若鶏肉ささ身／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／りよくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／すいか／レモン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳	19 ／ 水	麦ごはん 鮭の南蛮漬け ネバネバサラダ ちんげん菜の味噌汁 すいか	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／しろさけ／かつお加工品(削り節)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン	にんじん／玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／オクラ／モロヘイヤ(茎葉)／チンゲンツアイ／すいか	マヨベーコントースト 牛乳
4 ／ 火	コッペパン トマトオムレツ フレンチサラダ ピシソワーズ バナナ	コッペパン／有塩バター／きびざとう／調合油／じゃがいも	牛乳／ウィンナー／卵／ロースハム／クリーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／トマト／キャベツ／ブロッコリー／パセリ／バナナ／とうもろこし	とうもろこし 麦茶	20 ／ 木	コーンピラフ ひじきサラダ き야べつと鶏肉のス-プ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／かたくり粉／上白糖	牛乳／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅ、生)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／きゅうり／キャベツ／バナナ	わらび餅 牛乳
5 ／ 水	麦ごはん 鮭の南蛮漬け ネバネバサラダ ちんげん菜の味噌汁 すいか	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／しろさけ／かつお加工品(削り節)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン	にんじん／玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／オクラ／モロヘイヤ(茎葉)／チンゲンツアイ／すいか	マヨベーコントースト 牛乳	21 ／ 金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜とさつま揚げの煮物 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／かたくり粉／ごま油／きびざとう／プレミックス粉(ｷｯﾁﾝｷ用)／調合油／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂肪なし)／さつま揚げ／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐	しょうが／玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／とうがん／にんじん／こまつな／バナナ	豆腐ドーナッツ2 牛乳
6 ／ 木	コーンピラフ ひじきサラダ きやべつと鶏肉のス-プ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／かたくり粉／上白糖	牛乳／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅ、生)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／きゅうり／キャベツ／バナナ	わらび餅 牛乳	22 ／ 土	ツナとジャムのサンド ミモザサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／卵／ベーコン	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳寒天(みかん) 牛乳
7 ／ 金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜とさつま揚げの煮物 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／かたくり粉／ごま油／きびざとう／プレミックス粉(ｷｯﾁﾝｷ用)／調合油／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂肪なし)／さつま揚げ／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐	しょうが／玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／とうがん／にんじん／こまつな／バナナ	豆腐ドーナッツ2 牛乳	24 ／ 月	豚丼 ひじきときゅうりの和え物 豆腐としめじの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ごま油／黒蒸しパンミックス／有塩バター／グラニュー糖	豚モモ(脂身付き)／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／きゅうり／ねぎ／ほんしめじ／バナナ	黒糖クッキー 牛乳
8 ／ 土	ツナとジャムのサンド ミモザサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／卵／ベーコン	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳寒天(みかん) 牛乳	25 ／ 火	コッペパン ハンバーグ トマトソース ほうれん草のソテー(ｺｰﾝ) ジュリアンス-プ バナナ	コッペパン／パン粉(乾燥)／調合油／有塩バター／薄力粉／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／卵／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／キャベツ／バナナ	おかかちりめんむすび 牛乳
10 ／ 月	ごはん かじきのステーキ風 切干大根のスタミナ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 すいか	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／きびざとう／じゃがいも／食パン／ソフトタイプマーガリン	めかじき／豚ひき肉／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／切干しだいこん／にんじん／ねぎ／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／すいか	チーズトースト 牛乳	26 ／ 水	ごはん かじきのステーキ風 切干大根のスタミナ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 すいか	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／きびざとう／じゃがいも／食パン／ソフトタイプマーガリン	めかじき／豚ひき肉／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／切干しだいこん／にんじん／ねぎ／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／すいか	チーズトースト 牛乳
12 ／ 水	豚丼 ひじきときゅうりの和え物 豆腐としめじの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ごま油	牛乳／豚モモ(脂身付き)／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／アイスクリーム(普通脂肪)	玉葱／にんじん／きゅうり／ねぎ／ほんしめじ／バナナ	アイスクリーム 牛乳	27 ／ 木	きつねうどん なすと鶏肉の煮びたし バナナ	うどん(ゆで)／きびざとう／調合油／かたくり粉／上白糖	なると／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅ、生)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／寒天	りんご 濃縮還元ジュース／ねぎ／ほうれんそう／なす／バナナ／ブルーベリー／レモン(果汁、生)	パンナコッタ ブルーベリーソース 牛乳
13 ／ 木	サラダうどん じゃが芋とベーコンの煮物 ﾌﾙｰﾁｬ(いちご)	干しうどん(ゆで)／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／きびざとう／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)	牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／卵／ベーコン／かつお加工品(かつお節)	きゅうり／玉葱／にんじん	おかかむすび 牛乳	28 ／ 金	ごはん カレー肉じゃが 小松菜の正油風味 大根の味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／きびざとう／ごま油／白ごま(すり)／薄力粉	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／かに風味かまぼこ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／こまつな／だいこん／バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳
14 ／ 金	夏野菜チキンカレー マカロニサラダ わかめとコーンのス-プ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／マカロニ／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／薄力粉／きびざとう	鶏若鶏肉モモ(皮ﾅ、生)／ロースハム／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／牛乳／きな粉(大豆)	野菜ジュース／にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／日本かぼちゃ／なす／トマト／セロリ／さやいんげん／大根(福神漬)／きゅうり／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	29 ／ 土	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ コンソメス-プ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／豚ひき肉／粉チーズ	玉葱／なす／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ドーナツ 牛乳
15 ／ 土	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ コンソメス-プ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／豚ひき肉／粉チーズ	玉葱／なす／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ドーナツ 牛乳	31 ／ 月	ごはん ささみフライ 野菜のごま酢和え もやしの味噌汁 すいか	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／粉砂糖／有塩バター／上白糖	鶏若鶏肉ささ身／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／りよくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／すいか／レモン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳
17 ／ 月	ごはん ささみフライ 野菜のごま酢和え もやしの味噌汁 すいか	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／粉砂糖／有塩バター／上白糖	鶏若鶏肉ささ身／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／りよくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／すいか／レモン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳	月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 548kcal タンパク質 21.4g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 480kcal タンパク質 18.8g 脂質 17.1g 食塩相当量 1.7g					

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

ネバネバサラダ

<材料 4人分>

モロヘイヤ 1袋
オクラ 4~5本
しょうゆ 適量
かつお節 5g

《作り方》

- ① モロヘイヤをさっと洗い、茎についた葉っぱをちぎり、ざく切りにして、さっと湯でる。茹でたらザルにあけて冷水に取り、水気を切っておく。
- ② オクラはさっと水洗いし、塩茹でし、冷水に取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにモロヘイヤとオクラを入れ、しょうゆで味を調え、かつお節を入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり！

※ネバネバ食材は、夏バテ防止・免疫力アップなど、夏の体にピッタリ！！ネバネバパワーで夏を元気に乗り切りましょう。

黒糖クッキー

<材料>

黒蒸しパンミックス 200g
卵 1個
バター 60g
グラニュー糖 適量

《作り方》

- ① バターは常温に戻し、やわらかくする。
- ② ボウルに卵を入れほぐし、①のバターと粉を入れ、生地全体がしっとりするまで混ぜ合わせる。
- ③ ひとまとめにしたら、棒状にのばす。
- ④ グラニュー糖の上で転がし、生地の下にしっかりと付けたら、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- ⑤ 30等分に切り分け、クッキングシートをしいた天板にのせ、180℃のオーブンで、約15分程度焼く。
- ⑥ 火が通ったら、出来上がり！