



令和8年8月保育園給食予定献立表



岩倉市保育園

日	曜	午前	昼食	3色分類			午後 (★手作りおやつ)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	土	お茶	あんかけ豆腐丼 パナナ スティックチーズ	豆腐 鶏肉 スティックチーズ	片栗粉 米 砂糖	ほうれんそう たまねぎ にんじん たけのこ パナナ	お茶 菓子
3	月	バナナ	厚揚げとじゃが芋の旨煮 ご飯 モロヘイヤの土佐和え	厚揚げ 豚肉 花かつお	じゃがいも 砂糖 油 米	にんじん こんにゃく だいこん ね ぎ モロヘイヤ	牛乳 ★ブドウゼリー ドライブルー
4	火	豆乳ラ ス	マグロカツ わかめご飯 ほうれん草のサラダ (幼:角チーズ)	マグロカツ わかめ 角チーズ	油 米 いりごま マヨドレ	ほうれんそう キャベツ にんじん	牛乳 オレンジ 菓子
5	水	スティ ックチ ーズ	豚肉の味噌炒め ご飯 オクラ納豆	豚肉 厚揚げ 豆みそ 納豆	砂糖 油 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン オクラ	お茶 パナナ ★ミルクずもち
6	木	オレンジ	ポークビーンズ(カレー) ご飯 小松菜の土佐和え	豚肉 だいず スキムミルク 花か つお	じゃがいも カレールウ 砂糖 油 米	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜	牛乳 スイカ 菓子
7	金	ラブミ ーブ ラス	冷やし中華 クロロール もやしのゆかり和え	つな	ごま 中華めん 砂糖 クロロール	にんじん きゅうり トマト もやし	アシッドミ ルク グレープフル ーツ 菓子
8	土	お茶	ハヤシライス オレンジ スティックチーズ	豚肉 スキムミルク スティックチ ーズ	じゃがいも ハヤシルウ 油 米	たまねぎ にんじん コーン オレ ンジ	お茶 菓子
10	月	豆乳ラ ス	中華飯 キャベツの土佐和え	豚肉 半平 花かつお	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ピーマン キャベツ	牛乳 菓子 ドライブルー
11	火	山の日					
12	水	スティ ックチ ーズ	スタミナ丼 もやしの塩昆布和え	豚肉 厚揚げ 塩昆布	ごま 片栗粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん にら もやし きゅうり	牛乳 オレンジ 菓子
13	木	バナナ	マーボー飯 きゅうりのゆかり和え	豆腐 豚ひき肉 豆みそ	米 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	牛乳 菓子 フルーツゼリー
14	金	オレンジ	豚丼 ほうれん草の磯和え	豚肉 かまぼこ きざみのり	片栗粉 砂糖 米	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	牛乳 トマト 菓子
15	土	お茶	カレーライス フルーツゼリー スティックチーズ				お茶 菓子
17	月	豆乳ラ ス	ひじきの炒め煮 ご飯 たたききゅうり	ひじき 厚揚げ 鶏肉 ちくわ	砂糖 油 米 ごま油	にんじん こんにゃく コーン きゅ うり	お茶 菓子 ★フルーツヨー グル
18	火	アシッド ミ ルク	カジキと夏野菜のトマト煮 ご飯 チンゲンサイの中華和え	かじき	砂糖 油 米 ごま油	かぼちゃ なす たまねぎ オクラ トマト缶 チンゲンサイ もやし	牛乳 パナナ 菓子
19	水	スティ ックチ ーズ	コロッケ ゆかりご飯 豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ	コロッケ 油 米 じゃが芋	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	牛乳 オレンジ 菓子
20	木	バナナ	クリームシチュー 菜飯 大豆のサラダ	鶏肉 スキムミルク 蒸し大豆	じゃがいも 米粉クリームルウ 油 米 マヨドレ	たまねぎ にんじん コーン 乾燥 大根葉 きゅうり	牛乳 クッキー ★ベジタブルゼ リー
21	金	オレンジ	冷やしうどん ロールパン ウインナ	つな スキンレスウインナ	うどん 砂糖 ロールパン	にんじん きゅうり トマト	お茶 メロン 菓子
22	土	お茶	豚肉と高野豆腐丼 パナナ スティックチーズ	豚肉 高野豆腐 スティックチーズ	米 片栗粉 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ バナナ	お茶 菓子
24	月	バナナ	イワシの生姜煮 ご飯 ひじきの白和え	いわしの生姜煮 豆腐 ひじき	米 すりごま 砂糖	にんじん ほうれんそう	牛乳 ミニフィッシュ ★マカロニ安倍 川
25	火	オレンジ	かぼちゃのカレーライス コーンと野菜の三杯酢	豚肉 スキムミルク	カレールウ 油 米 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン もやし きゅうり キャベツ	ソファール元 気ヨー グル にんじんケー キ
26	水	ジョア	炒りどり ご飯 小松菜の土佐和え	鶏肉 半平 花かつお	じゃがいも 砂糖 油 米	ごぼう にんじん こんにゃく 干し しいたけ さやいんげん 小松菜	牛乳 パナナ 菓子
27	木	豆乳ラ ス	煮込みハンバーグ ご飯 ほうれん草のサラダ	ハンバーグ	砂糖 米 いりごま マヨドレ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	牛乳 菓子 ★茹でとうもろ こし
28	金	スティ ックチ ーズ	冷麦そばろ味噌 ミルクロール 中華風酢の物	鶏ひき肉 豆みそ ささみ	冷麦 砂糖 ミルクパン ごま油	もやし にんじん きゅうり	牛乳 オレンジ 菓子
29	土	お茶	チンジャオロース丼 オレンジ スティックチーズ	豚肉 スティックチーズ	片栗粉 米	ピーマン にんじん たまねぎ た けのこ 干しいたけ オレンジ	お茶 菓子
31	月	ヤクルト	冬瓜のくず煮 ご飯 きゅうりのシラス和え	鶏肉 厚揚げ シラス干し	片栗粉 米	冬瓜 干しいたけ にんじん ね ぎ きゅうり	牛乳 パナナ 菓子

夏バテしない食生活 4つのポイント

献立は諸事情により変更となる場合があります。

3食(朝・昼・夕)を
欠かさず食べる。
規則正しい
食生活を!!



旬の野菜や果物を食べ
る。夏に必要な栄養素
が豊富!



冷たいものをとりすぎ
ない。
胃腸が冷えて
食欲低下に。



おやつはだらだらたべ
ない。
食事をしっかり
食べるために!



夏バテには「ビタミンB1」

ビタミンB1は糖質をエネルギーに
変えるために必要なビタミンです。
夏の疲れを回復してくれます。

