

令和8年8月分 保育園・こども園給食献立一覧表

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		間 食
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	上段:乳児（午前） 下段:乳幼児（午後）
3 月	ごはん 牛乳 合わせみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら🍳🍳		あぶらあげ みそ とうふ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	とうがん しめじ たまねぎ だいこん	こめ パンこ さとう でんぶん		バタークッキー はっこうにゅう ごまあげしょうゆせんべい
			ぶたにく あげはん	くきわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら あぶら	
4 火	ピピンバ 牛乳 酸辣湯（サンラータン） ぶどう	はし スプーン	ぶたにく だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが ぶどう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら	キャラメルコーン ゴーフル
5 水	ごはん 牛乳 肉じゃが さけミンチカツ 枝豆サラダ		ぶたにく さけ たら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら	やさいせんべい やさいゼリー
	和風ドレッシング		ハム			えだまめ とうもろこし キャベツ		わふうドレッシング	
6 木	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 厚焼き卵 こまつナあえ		ぶたにく なまあげ ちくわ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	こめ さとう さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	ヨーグルト しょうゆせんべい
					こまつな	キャベツ もやし			
7 金	ごはん 牛乳 マーボーなす 揚げぎょうざ 中華あえ	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にら チンゲンサイ	たまねぎ なす しょうが キャベツ たまねぎ しょうが もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	きなこせんべい ロールカステラ
		2こ							
10 月	そばろ丼 牛乳 けんちん汁🍲🍲 フルーツのゼリーあえ	はし スプーン	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう しいたけ マスカット りんご パイン みかん もも	こめ さとう さとう	あぶら	しょうゆせんべい パイがし
17 月	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 いりどり🍳🍳		とうふ あぶらあげ みそ いわし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ		だいこん えのきたけ うめ こんにゃく ごぼう たけのこ	こめ さとう さとう		ごまあげしょうゆせんべい クリームサンドビスケット
					にんじん さやいんげん			あぶら	
18 火	チャーハン 牛乳 わかめスープ 春巻き	はし スプーン	ハム たまご なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	ふくろがし おたのしみデザート
19 水	ごはん 牛乳 五目汁 鶏の照り焼き うの花🍳🍳		とうふ あぶらあげ とりにく だいず ぶたにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	とうがん ごぼう こんにゃく しいたけ えだまめ	こめ さとう でんぶん さとう		ソフトせんべい ビスケット
								あぶら	
20 木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ウインナーソテー なし	スプーン	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし なし	こめ マカロニ	あぶら カレールウ あぶら	オレンジゼリー かくチーズ えびせんべい
21 金	ごはん 牛乳 とうがんと肉だんごの煮物 星形コロッケ キャベツの塩昆布あえ 穀物ふりかけ		なまあげ にくだんご とりにく ぶたにく けずりぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ のり あおさ こんぶ	にんじん にんじん	とうがん しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ げんまい じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	サラダせんべい こざかな🍳 ソフトせんべい
24 月	クロスロールパン 牛乳 コーンクリームスープ チキンナゲット ミニサラダ	はし スプーン		ぎゅうにゅう コーンスープのもと ポタージュスープのもと ホワイトルウ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ えだまめ きゅうり	こめ さとう こむぎこ でんぶん さとう	バター あぶら ようふうドレッシング	ソフトせんべい カルシウムせんべい
		2こ 洋風ドレッシング	とりにく ぶたにく だいず						
25 火	わかめごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 ちぐさあえ🍳🍳		とりにく がんもどき いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら ごま	あげせんべい プリン
26 水	親子丼 牛乳 湯葉のすまし汁 おひたし	はし スプーン	とりにく たまご とうふ かまぼこ ゆば けずりぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース もやし キャベツ	こめ さとう		パイがし クリームサンドビスケット
		しょうゆ							
27 木	ごはん 牛乳 白みそ汁 さばの塩焼き ひじきサラダ		とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	えびせんべい コーンがし
				ひじきのつくだに					
28 金	タコライス 牛乳 オニオンスープ ピーチゼリー	はし スプーン	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし もも	こめ でんぶん マカロニ さとう	あぶら あぶら	ソフトせんべい クッキー
31 月	ミルクロールパン 牛乳 夏野菜のトマト煮込み オムレツ ポテトサラダ	はし スプーン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スズッキーニ マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン さとう さとう でんぶん じゃがいも	オリーブオイル あぶら コールスロドレッシング	ふくろがし いちごヨーグルト

※献立、材料は都合により変更することがあります。

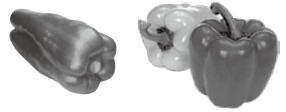
夏野菜をたくさん食べよう！

旬をむかえた夏野菜には、私たちが暑い夏に必要とする栄養が豊富です。
給食では、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、なす、とうがんなどの夏野菜を使います。

ビタミンたっぷり

●ピーマン・パプリカ

赤や黄色のパプリカは、緑のピーマンより甘く、ビタミン類が豊富です。夏バテ予防、疲労回復などの働きがあります。
トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、ズッキーニなどもビタミンたっぷりの夏野菜です。



水分補給、体を冷やす

●きゅうり・なす

水分やビタミンCも多く、暑さから体を守ってくれます。
とうがんなども水分を補給し、体を冷やす働きがあります。



疲労回復効果のある

●オクラ・モロヘイヤ

特有のネバネバ成分には、疲れた体を回復させたり、夏バテを予防する働きがあります。また、腸内環境を整え、便秘を防ぎます。





作ったところがわかると安心だね

8月に使う田原産の野菜



季節の食べ物を食べよう！

シャリシャリとした食感と、みずみずしさがおいしい「なし」は8月から10月が旬です。果汁にはさわやかな酸味があり、夏バテなど体の疲れをとる働きがあります。また、おなかの調子を整える食物繊維も豊富です。また、熱を下げる、せきを止めるなどの働きもあるといわれています。



なし

献立メモ		下記の日の給食は外注です。（子育て支援課）	
日付 曜日	献立名	間食	
1日（土）	ごはん、ふりかけ、チキンカツ、マカロニサラダ、青菜のナムル		
8日（土）	ごはん、ふりかけ、サバのカレーカツ、蒸し鶏と大根の甘酢サラダ、枝豆とカニカマの煮物		
12日（水）	ごはん、ふりかけ、ツナマヨコーンフライ、じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら、ブロッコリーのベーコンソテー	ウエハース ソフトせんべい	
13日（木）	ごはん、ふりかけ、煮込みハンバーグ、ナスのトマトソース、ヤングコーンソテー	ふくろがし クリームサンドビスケット	
14日（金）	ごはん、ふりかけ、サーモンフライ、かぼちゃのそばろ煮、りんごのコンポート	クッキー キャラメルコーン	
15日（土）	ごはん、ふりかけ、ロールキャベツ（トマト）、油揚げのたまご炒め、バターコーン		
22日（土）	ごはん、ふりかけ、焼売、ベーコンとたまごサラダ、オクラとコーンのおろし和え		
29日（土）	ごはん、ふりかけ、えびボールのオーロラソース、白菜とミンチの中華炒め、コーンとツナのサラダ		

※魚は、骨なしの切り身で調理しますが、製品の性質上十分ご注意ください。
※メニューは仕入れの都合により変更する場合がございます。

田原市給食センター：TEL45-5030 FAX45-3315