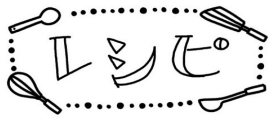
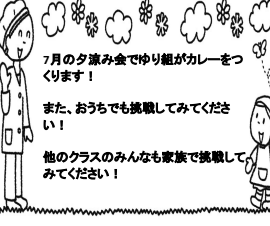


あおば保育園
2026年 8月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

夏は暑さで食欲が減り、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。
夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので、暑さでほ
てった体を冷やしてくれます。野菜パワーで暑い夏を乗りきりましょう。



8月1日(土)					
 カレーライス ※カレールーと水は、箱に書いてある分量を目安にしてください		焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ			
 7月の夕涼み会でゆり組がカレーをつ ります！ また、おうちでも挑戦してみてください い！ 他のクラスのみんなも家族で挑戦して みてください！		お菓子・牛乳 中華めん 100 ウィンナー 20 ちくわ 8 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 じゃがいも 65 塩 0.1 青のり 0.3 厚揚げ 10 えのき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30			
●材料 豚肉or鶏肉or牛肉...35g じゃがいも...35g たまねぎ...35g にんじん...15g 油...適量 カレールー...箱に書いてある分量で		●作り方 ①じゃがいも・たまねぎ・にんじんを食べやすい大きさに切る。(じゃがいもは水にさらす) ②お肉を食べやすい大きさに切る。 ③深めのお鍋に油をしき、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、お肉の順番に炒めていく。 ④お肉に焼き目がつき、たまねぎがしんなりしたら水を入れる。 ⑤沸騰しあくを取りながら、柔らかくなるまで煮る。 ⑥火を止めカレールーを溶かし、再び過熱する。とろみがつけば完成です。			
調理ポイント 辛さが気になるときは、牛乳を少し加えるとまろやかになります。					
8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
ごはん ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	そばろ丼 小松菜のお浸し オムレツ 味噌汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ バナナ	ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 角チーズ	ごはん 山賊焼き ジャーマンポテト 味噌汁 ジョア	洋風ピラフ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ
マリー・ぼりぼり小魚・牛乳	バインケーキ(手作り)・牛乳	スイートポテト(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	ばりんこ・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 合挽ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 グチャップ 2.25 砂糖 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.75 片栗粉 1 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 マヨドレ 8 厚揚げ 15 にんじん 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛ミンチ 25 インゲン 10 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 コーン 5 ごま 1 小松菜 40 にんじん 15 うす揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 オムレツ 30 グチャップ 3 大根 20 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 10 バター 5 砂糖 2.5 フルーツ缶 7.5	ロールパン 60 鶏肉 25 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロッコリー 10 なたね油 1 シチュールー 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 スパゲティ 10 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 15 マヨネーズ 5 バナナ 1/3 さつまいも 40 砂糖 1.5 バター 1.3 牛乳1L 3.3	米 45 カレー 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 2 グチャップ 3 大根 35 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30 キャベツ 10 うす揚げ 1.5 えのき 8 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 45 鶏肉 80 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 じゃがいも 45 たまねぎ 15 ウィンナー 5 バター 2 コンソメ 0.4 厚揚げ 15 小松菜 15 味噌 6 水 100 ジョア 1 フルーツ缶 30	米 55 ウィンナー 15 野菜ミックス 30 コーン 5 コンソメ 1 バター 3 キャベツ 30 ツナ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 5 砂糖 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
ごはん 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	山の日	かやくご飯 にんじんツナサラダ けんちん汁 フルーツ	ハヤシライス 和風サラダ 角チーズ	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	豚丼 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ
ミニサラダ・牛乳		源氏パイ・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	カルシウムせん・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 鶏肉 80 オロシにんにく 0.2 オロシ生姜 0.2 マヨネーズ 5 しょうゆ 1 コンフレック 10 ブロッコリー 25 にんじん 5 コーン 8 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	 山の日	米 50 うす揚げ 2.5 にんじん 10 しめじ 5 ごぼう 2 しょうゆ 0.8 酒 0.5 塩 1.3 だし 0.1 水 60 にんじん 30 きゅうり 15 ツナ 10 白ごま(すり) 2 マヨドレ 5 豚肉 20 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 5 ごぼう 5 糸こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 グチャップ 3 ハヤシルー 10 なたね油 2 キャベツ 40 ツナ 10 にんじん 10 ドレッシング(和風) 7 砂糖 0.5 角チーズ 10	米 50 鶏ミンチ 25 たまねぎ 10 にんじん 5 ピーマン 2 コーン 3 グチャップ 8 コンソメ 0.5 なたね油 2 マカロニ 6 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 10 コーン 5 マヨドレ 5 たまねぎ 20 にんじん 8 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 インゲン 8 白菜 40 きゅうり 10 にんじん 5 かつお節 0.8 しょうゆ 1 じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	ごはん 鮭の照り焼き ポカリタン 豚汁 オレンジ	ごはん ミルフィーユとんかつ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖のムニエル 小松菜のサラダ ほうれん草の豆乳スープ フルーツ	チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
雪の歯・牛乳	メーブルケーキ(手作り)・牛乳	ホームバイ・牛乳	星たべよ・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 豚ミンチ 30 たまねぎ 40 ピーマン 10 にんじん 8 たけのこ 10 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生姜 0.45 オロシにんにく 0.3 鶏ガラスープ 0.75 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 春雨 5 にんじん 8 きゅうり 10 ハム 5 マヨネーズ 5 白菜 8 にんじん 8 ごま 0.5 鶏ガラスープ 100 水 100 フルーツ缶 30	米 45 鮭 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 スパゲティ 10 ウィンナー 7 たまねぎ 5 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1.5 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6 ホットケーキミックス 6 たまご 2 バター 2.8 砂糖 1.2 メーブルシロップ 1.6 牛乳1L 2	米 45 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 さくら 80 小麦粉 5 バター 3 タルタルソース 5 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 ほうれん草 10 たまねぎ 10 にんじん 50 水 50 コンソメ 0.8 コーンクリーム缶 14 豆乳(調製) 30 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 うす揚げ 1 カレーウ 7 ごま 1 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 だし 0.2 水 30 キャベツ 40 コン 8 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 55 鶏ミンチ 15 干しひじき 1 にんじん 5 うす揚げ 5 干ししいたけ 1 ごま 1 しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 だし 0.2 水 30 キャベツ 40 コン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
ごはん 鶏のごまから揚げ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん マーボー厚揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁 バナナ	ごはん 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 肉すい フルーツ	けんちんうどん ほうれん草のごま和え ちくわの磯辺揚げ ジョア	ハッシュドビーフ 胡瓜とツナのサラダ フルーツ
お昼ラスク(手作り)・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	ムーンライト・ぼりぼり小魚・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	きつねおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 鶏コマ 1 ごま 1 片栗粉 5 小麦粉 5 なたね油 3 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 木綿豆腐 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ふ 5 砂糖 2 バター 6	米 45 豚ミンチ 20 厚揚げ 20 たまねぎ 20 はるさめ 1.5 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 7 青ねぎ 3.5 オロシ生姜 1 白みそ 2.1 砂糖 1.4 しょうゆ 1.4 鶏ガラスープ 0.7 ごま油 1.4 片栗粉 0.7 かぼちゃ 60 砂糖 4 しょうゆ 3 だし 0.4 水 60 キャベツ 10 しめじ 10 味噌 6 水 100 バナナ 1/3	米 45 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 塩 0.1 しょうゆ 2.3 砂糖 1.5 酒 1.3 片栗粉 0.4 切干大根 5 きゅうり 8 にんじん 6 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 赤魚 80 たまねぎ 1 小松菜 20 ピーマン 5 にんじん 8 だし 0.3 しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1.5 水 20 片栗粉 1 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 牛肉 15 白米 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 牛乳1L 20	うどん 150 豚肉 30 大根 16 にんじん 10 ごぼう 10 鶏ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま(すり) 1.5 しょうゆ 1.25 砂糖 0.75 ちくわ 38 天ぷら粉 5.5 青のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 ジョア 1 米 20 うす揚げ 3 しょうゆ 1.2 砂糖 1.2 ごま 0.1	米 50 合挽ミンチ 35 たまねぎ 20 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 きゅうり 60 ツナ 10 コン 10 マヨドレ 5 フルーツ缶 30
8月31(月)	☆給食で使用するアレルギー食材について☆ マヨネーズ・・・(卵使用) ごまドレッシング・・・(卵使用) 平天・・・(卵使用) バター・・・(乳使用) 鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用) ホワイトソース・・・(乳使用) スキムミルク・・・(乳使用) コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用) プリンミックス・・・(乳使用) シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用) コールスロートレッシング・・・(卵使用) かにかまぼこ...(卵使用)・甲殻類入り ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用) タルタルソース・・・(卵使用) オムレツ・・・(卵使用) ロールパン・食パン・・・(乳使用) 米粉ケーキの素・・・(乳使用) ババロリア...(乳使用)				
ごはん 肉かぼちゃ 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ ビスコ・ばかうけ・牛乳					
米 45 牛肉 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 30 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.4 砂糖 6 しょうゆ 7 みりん 4 水 60 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1 酢 1 しょうゆ 2 厚揚げ 15 キャベツ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 バナナ 1/3					

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
※フルーツは、みかん缶、パイナップル缶を予定しています。
※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
(ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
※3時のおやつに牛乳が付きます。
※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。