

令和8年度 8 月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
1 (土)	ごはん スタミナカレー ヨーグルトあえ	米、油 菓子	牛乳、豚肉 ヨーグルト、ゆで大豆 スキムミルク	玉葱、みかん缶、にんにく バナナ、人参 パイン缶、りんご グリーンピース、しょうが	カレールー スープの素 麦茶	牛乳 牛乳 まがりせんべい
3 (月)	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁 アイス作り (ひかり)	米、そうめん 砂糖、ごま油 油	牛乳、牛肉 ヨーグルト、カルピス 煮干し	もやし、玉葱 ピーマン、パプリカ(黄・赤) しょうが、昆布	しょうゆ、塩 麦茶	牛乳 牛乳 カルピスシャーベット
4 (火)	ごはん ベーコン入りきんぴら じゃがいもと油あげのみそ汁 ピーマン わたとり (ほし)	米、じゃがいも 油、砂糖 菓子	鉄強化飲むヨーグルト ゆで大豆、ベーコン みそ、煮干し 油揚げ、いりごま	人参、ごぼう さやいんげん、ねぎ 昆布	しょうゆ 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト 前田クラッカー
5 (水)	ごはん 白身魚のカラフルソースかけ えのきたけのすまし汁	米、マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖、菓子	牛乳、ホキ 煮干し	ピーマン、パプリカ(黄・赤) えのきたけ、玉葱 人参、ねぎ 昆布	酢、塩 しょうゆ 麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
6 (木)	パン 鶏肉のマーマレード焼き ボイルキャベツ ブナピーとレタスのスープ	食パン、片栗粉 黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉 ベーコン、きな粉	キャベツ、レタス ブナピー、人参 玉葱、マーマレード	しょうゆ、酒 スープの素 しょう油 塩、麦茶	牛乳 牛乳 黒糖もち
7 (金)	ごはん 煮魚 豚肉と切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、赤魚 豆腐、豚肉 味噌、煮干し	人参、なめこ さやいんげん、切干大根 ねぎ、生姜	しょうゆ、酒 麦茶	牛乳 牛乳 野菜かりんとう
8 (土)	パン ミートスパゲッティ レタスのスープ 	食パン、油 スパゲッティ 菓子	牛乳、合挽肉 ベーコン、粉チーズ バター	玉葱、人参 レタス、グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩、麦茶	牛乳 牛乳 マリー
10 (月)	ごはん 豚肉となすの炒め煮 チンゲンサイとはるさめのスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉 チーズ	オレンジ、なす 人参、玉葱 パプリカ(黄・赤)、チンゲンサイ	しょうゆ、塩 麦茶	牛乳 牛乳 オレンジ チーズ
12 (水)	ごはん パリパリおそば わかめスープ	米、中華揚げ麵 片栗粉、油 砂糖、菓子	牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し	玉葱、もやし キャベツ、人参 ねぎ、干しいたけ わかめ	しょうゆ、塩 麦茶	牛乳 牛乳 きな粉餅せんべい おやついりこ
13 (木)	ごはん 鶏肉のパイン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	米 菓子	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ パイン缶、パインジュース 人参、にんじん にんにく	しょうゆ、酒 スープの素 パセリ粉 塩、麦茶	牛乳 牛乳 マドレーヌ
14 (金)	ごはん 大豆入りキーマカレー フルーツあえ	米、油 菓子	牛乳、ゆで大豆 合挽肉、粉チーズ スキムミルク	みかん缶、玉葱 もも缶、パイン缶 人参	カレールー ケチャップ 麦茶	牛乳 牛乳 ぱたぱた焼き
15 (土)	ごはん(以上児) 冷しゃぶうどん バナナ 	米、乾めん 砂糖、菓子	牛乳、豚肉 ごま、かつお節	バナナ、トマト 胡瓜、コーン 昆布	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	牛乳 牛乳 ハーベスト
17 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり アイス作り (つき)	米、片栗粉 砂糖、油 ごま油	牛乳、豆腐 豚肉、ヨーグルト カルピス、味噌	胡瓜、人参 玉葱、たけのこ ねぎ、生姜 レモン果汁	しょうゆ、酒 ケチャップ、酢 麦茶	牛乳 牛乳 カルピスシャーベット

給食室からの お知らせ

夏は暑さで食欲が減退しがちです。ご家庭ではいかがでしょうか。夏バテしないためにも、冷たいものとりすぎや、食べやすいものばかりの食事にならないように気を付けましょう。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

7月分の主食・副食費の引き落とし日は **8/20(木)** です



令和8年度 8 月 の 献 立 表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
18 (火)	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	食パン、油 じゃがいも 菓子	牛乳、アイスクリーム 鶏レバー、ピーナッツ	玉葱、キャベツ 人参、ピーマン コーン、パセリ	ケチャップ、塩 酒、スープの素 ウスターソース 麦茶	牛乳 アイスクリーム ウエハース
19 (水)	無農薬ごはん 鶏ごぼうの炒め煮 えのきのすまし汁	米 糸こんにゃく 油、砂糖 菓子	鉄強化飲むヨーグルト 鶏肉、煮干し すりごま	人参、たけのこ ごぼう、えのきたけ 玉葱、ねぎ 昆布	しょうゆ 酒、塩 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト 前田クラッカー
20 (木)	ごはん 揚げ魚のねぎソースかけ トマト・胡瓜もみ 卵スープ	米、じゃがいも 油、片栗粉 砂糖、菓子	牛乳、ホキ 卵、ベーコン	トマト、胡瓜 玉葱、ねぎ	酒、酢 みりん、しょうゆ 塩、スープの素 麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
21 (金)	ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 豆腐とわかめのスープ	米、油 ホットケーキミックス	牛乳、豚肉 豆腐	玉葱、キャベツ バナナ、人参 しめじ、パプリカ(赤) ねぎ、わかめ	スープの素、塩 焼肉のたれ 麦茶	牛乳 牛乳 バナナケーキ
22 (土)	パン 冷めん バナナ	食パン 中華めん、砂糖 油、ごま油 菓子	牛乳、卵 鶏肉、ハム	バナナ、トマト きゅうり、もやし	酢、しょうゆ スープの素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 チョコイス
24 (月)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 人参しりしり 小松菜と厚揚げのすまし汁	米 糸こんにゃく 片栗粉、黒砂糖 砂糖	牛乳、鶏肉 厚揚げ、まぐろ油漬 きな粉、煮干し	人参、小松菜 玉葱、昆布	塩麴、しょうゆ 酒、みりん 塩、麦茶	牛乳 牛乳 黒糖もち
25 (火)	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	米、砂糖 焼ふ、菓子	牛乳、鶏手羽中 味噌、煮干し ごま	きゅうり、人参 ねぎ、わかめ	酢、酒 しょうゆ みりん	牛乳 牛乳 瀬戸の汐揚げ おやついりこ
26 (水)	ごはん 白身魚のごま煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、赤魚 味噌、ハム 煮干し、油揚げ ごま	玉葱、胡瓜 人参、切干大根 ねぎ、生姜	しょうゆ 酢、酒 麦茶	牛乳 牛乳 野菜かりんとう
27 (木)	三食まぜごはん 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 麩のすまし汁	オレンジ 米、油 片栗粉 小麦粉 焼ふ、砂糖	アイスクリーム、鶏肉 卵、しらす干し 煮干し、すりごま	オレンジ、きゅうり、昆布 小松菜、玉葱、わかめ 人参、レモン果汁、しょうが ねぎ、塩昆布	酢、酒 しょうゆ、塩 スープの素 麦茶	牛乳 アイスクリーム
28 (金)	パン 拌三糸 青梗菜とひき肉のスープ	食パン はるさめ 砂糖、片栗粉 ごま油、油	牛乳、卵 ハム、豚肉	きゅうり、もも缶 みかん缶、バナナ チンゲンサイ、人参 しょうが	酢、しょうゆ スープの素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 フルーツポンチ
29 (土)	パン カリビアンスパゲッティ 野菜スープ	食パン スパゲッティ 砂糖、油 菓子	牛乳、合挽肉	玉葱、人参 キャベツ、トマト缶 小松菜、グリーンピース	ウスターソース スープの素、しょうゆ 塩、カレー粉 ケチャップ、麦茶	牛乳 牛乳 ハーベスト
31 (月)	ごはん 和風マーボー春雨 中華きゅうり	米、ごま油 春雨、砂糖 油、片栗粉 ホットケーキミックス	牛乳、豚肉 厚揚げ	胡瓜、バナナ 玉葱、人参 茄子、生姜 ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酢 スープの素 麦茶	牛乳 牛乳 バナナケーキ

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

7月分の主食・副食費の引き落とし日は **8/20(木)** です

トマト



元気な赤い色と丸い形が愛らしいトマト。生だけでなく、ケチャップやトマトソースなど、世界中で親しまれていますね。トマトは、リコピンという抗酸化物質を含んでいます。リコピンは、がんや老化を予防すると言われており、油を使って加熱して食べると吸収しやすくなります。疲労回復を促すクエン酸、便通をよくする食物繊維も豊富です。南米が原産のトマトは、ナス科の植物です。ナスはもちろん、ジャガイモやピーマンもナス科で、みんな親戚ということになります。