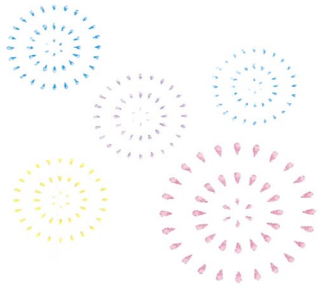
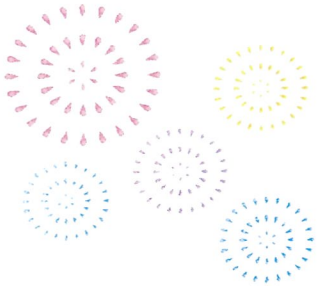
2026年

8月　献立表

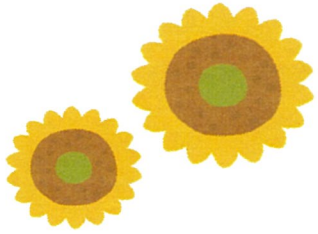
西京極保育園

数字は幼児の標準・グラム(乳児は幼児の80%)





万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。



1日(土)

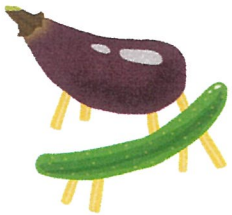
献立名／食品名	g
●主【タコライス】	
五分つき米	60.00
豚ひき肉	20.00
玉葱	15.00
にんじん	5.00
トマト	5.00
レタス	3.00
★粉チーズ	1.50
ウスターソース	0.40
トマトケチャップ	0.40
三温糖	0.10
酒	0.50
油	1.00
水	72.00
●副【コーンスープ】	
とうもろこし缶詰(ホール)	5.00
とうもろこし缶詰(クリーム)	5.00
うすくちしょうゆ	1.50
スープの素	0.50
水	140.00
●PM【お菓子】	
●PM【牛乳】	
★牛乳	120.00

エネルギー	355 kcal	たんぱく質	12.2 g
脂　質	10.5 g	食塩相当量	0.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【夏野菜のドライカレー】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【冷やしうどん】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	★干しうどん	50.00
水	60.00	水	60.00	豚ひき肉	25.00	水	60.00	水	60.00	油揚げ	15.00
				なす	30.00					きゅうり	6.00
				かぼちゃ	40.00					にんじん	6.00
●副【鶏肉と厚揚げの炒め煮】		●副【鰺の蒲焼き】		玉葱	30.00	●副【南瓜のそぼろあんかけ】		●副【鯖のチーズ焼き】		わかめ	2.00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15.00	あじ	50.00	にんじん	8.00	かぼちゃ	50.00	さば	50.00	三温糖	0.80
厚揚げ	35.00	★薄力粉	1.00	トマト	10.00	鶏若鶏肉ひき肉	20.00	食塩	0.03	うすくちしょうゆ	3.50
なす	15.00	三温糖	0.20	レーズン	3.00	玉葱	20.00	★ミックスチーズ	10.00	酒	0.80
パプリカ	8.00	こいくちしょうゆ	0.60	とうもろこし缶詰(ホール)	2.00	万願寺とうがらし	3.00	パセリ(乾)	0.04	本みりん	0.80
三温糖	1.00	うすくちしょうゆ	0.20	とんかつソース	0.30	三温糖	1.00	油	0.80	削り節	1.00
うすくちしょうゆ	1.20	本みりん	0.60	ウスターソース	0.30	うすくちしょうゆ	1.10			こんぶ	0.00
本みりん	0.80	酒	0.60	★無塩バター	0.80	本みりん	0.80			水	170.00
酒	0.80			ブイヨン	0.20	酒	0.80	●副【ラタトゥイユ】			
油	1.00			スープの素	0.50	かたくり粉	1.30	なす	30.00		
水	0.00	●副【きゅうりの酢の物】		★薄力粉	1.00	水	0.00	じゃがいも	20.00	●副【南瓜の煮物】	
		きゅうり	15.00	食塩	0.10			玉葱	15.00	かぼちゃ	70.00
●副【南瓜の黒ごまサラダ】		キャベツ	35.00	カレー粉	0.30			トマト	15.00	三温糖	0.40
かぼちゃ	45.00	水菜	15.00	油	2.00	●副【わかめのさっぱりごま和え】		ピーマン	3.00	うすくちしょうゆ	1.00
きゅうり	8.00	ちりめんじゃこ	3.00	水	72.00	わかめ	1.00	ズッキーニ	4.00	本みりん	0.80
★プロセスチーズ	8.00	三温糖	0.40			キャベツ	45.00	バジル	0.02	酒	0.80
黒ごま	3.00	うすくちしょうゆ	1.00			きゅうり	15.00	三温糖	0.20	水	0.00
三温糖	0.10	酢	1.50	●副【フレンチサラダ】		ごま	0.10	うすくちしょうゆ	1.00		
食塩	0.06			キャベツ	50.00	三温糖	0.40	ブイヨン	0.05		
酢	1.20	●副【沢煮椀】		にんじん	8.00	うすくちしょうゆ	1.00	オリーブ油	1.80		
油	0.60	豚モモ(脂肪なし)	15.00	三温糖	0.20	酢	1.50				
		にんじん	8.00	酢	1.50	ごま油	0.40	●副【モロヘイヤのスープ】			
●副【もやしの味噌汁】		ささがきごぼう	7.00	食塩	0.10			モロヘイヤ	15.00		
もやし	10.00	えのきたけ	6.00	油	1.00	●副【オクラの味噌汁】		とうもろこし缶詰(ホール)	5.00		
にんじん	8.00	みつば	3.00			オクラ	8.00	鶏がら	0.00		
しめじ	8.00	うすくちしょうゆ	1.50			油揚げ	5.00	うすくちしょうゆ	1.50		
味噌	3.80	本みりん	0.70			こんにゃく	4.00	スープの素	0.50		
削り節	1.00	食塩	0.10			味噌	3.80	水	140.00		
こんぶ	0.00	削り節	1.00			削り節	1.00				
水	140.00	こんぶ	0.00			こんぶ	0.00				
		水	140.00			水	140.00				
●PM【クリームサンド】		●PM【コーンおにぎり】		●PM【果物】		●PM【抹茶ミルクういろう】		●PM【南瓜とツナの小判焼き】		●PM【おかかおにぎり】	
★食パン(市販品)	40.00	五分つき米	35.00	すいか	120.00	★薄力粉	14.00	かぼちゃ	70.00	五分つき米	35.00
コーンスターチ	0.70	とうもろこし	5.00			三温糖	6.00	ツナ	8.00	花かつお	1.50
★牛乳	10.00	しょうが	0.80	●PM【チーズ】		★牛乳	36.00	食塩	0.02	うすくちしょうゆ	1.00
★たまご	5.00	うすくちしょうゆ	0.80	★ベビーチーズ	15.00	抹茶	0.25	★薄力粉	5.00	水	45.00
三温糖	2.00	本みりん	0.50								
		酒	0.50	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】		●PM【牛乳】		●PM【牛乳】	
●PM【牛乳】		水	45.00			★牛乳	120.00	★牛乳	120.00	★牛乳	120.00
★牛乳	120.00			●PM【牛乳】							
		●PM【牛乳】		★牛乳	120.00						
		★牛乳	120.00								
エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.6 g		エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.8 g		エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.0 g		エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g		エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.1 g		エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.5 g	
脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g		脂質 9.6 g 食塩相当量 1.2 g		脂質 17.9 g 食塩相当量 1.0 g		脂質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g		脂質 21.2 g 食塩相当量 1.3 g		脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)		15日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		「チャンプルー」は沖縄を代表する家庭料理の一つで「いろいろな食材を混ぜる」という意味があります								●主【タコライス】	
五分つき米	50.00									五分つき米	60.00
水	60.00									豚ひき肉	20.00
										玉葱	15.00
●副【ゴーヤチャンプルー】										にんじん	5.00
木綿豆腐	30.00									トマト	5.00
豚モモ(脂肪なし)	25.00									レタス	3.00
★たまご	10.00									★粉チーズ	1.50
キャベツ	25.00									ウスターソース	0.40
もやし	15.00									トマトケチャップ	0.40
にんじん	8.00									三温糖	0.10
ゴーヤ	5.00									酒	0.50
スープの素	0.60									油	1.00
食塩	0.02									水	72.00
油	1.60										
		山の日（休園）								●副【コーンスープ】	
●副【ポテトサラダ】										とうもろこし缶詰(ホール)	5.00
じゃがいも	45.00									とうもろこし缶詰(クリーム)	5.00
チンゲン菜	15.00									うすくちしょうゆ	1.50
にんじん	8.00									スープの素	0.50
食塩	0.10									水	140.00
酢	1.30										
油	0.80										
●副【トマトのスープ】											
トマト	15.00										
玉葱	8.00										
とうもろこし缶詰(ホール)	5.00										
鶏がら	0.00										
うすくちしょうゆ	1.50										
スープの素	0.50										
水	140.00										
						12日(水)～14日(金) 夏の協力日 お弁当の日 おやつ：お菓子・お茶					
						誤嚥の危険性があるため ミニトマト・ぶどう・うずら卵・キャンディーチーズなど丸い形状の物→1/4に切る。枝豆→入れないで下さい。ピック・つまようじは危険性があるため使わないで下さい。					
●PM【冷やし胡瓜】										●PM【お菓子】	
きゅうり	30.00										
にんじん	10.00									●PM【牛乳】	
食塩	0.02									★牛乳	120.00
うすくちしょうゆ	1.10										
三温糖	2.00										
酢	1.30										
削り節	1.00										
こんぶ	0.00										
水	140.00										
											
●PM【お菓子】											
●PM【牛乳】											
★牛乳	120.00										
エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.5 g										エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.2 g	
脂　質 12.0 g 食塩相当量 1.1 g										脂　質 10.5 g 食塩相当量 0.5 g	

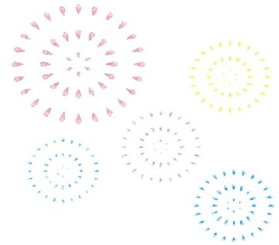
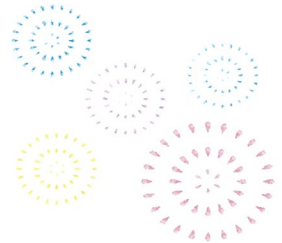
（★印はアレルギー除去対象食品です）

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【夏野菜のドライカレー】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【冷やしうどん】	
五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	★干しうどん	50.00
豚ひき肉	25.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	水	60.00	油揚げ	15.00
なす	30.00									きゅうり	6.00
かぼちゃ	40.00									にんじん	6.00
玉葱	30.00	●副【鰺の蒲焼き】		●副【鶏肉と厚揚げの炒め煮】		●副【南瓜のそぼろあんかけ】		●副【鯖のチーズ焼き】		わかめ	2.00
にんじん	8.00	あじ	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15.00	かぼちゃ	50.00	さば	50.00	三温糖	0.80
トマト	10.00	★薄力粉	1.00	厚揚げ	35.00	鶏若鶏肉ひき肉	20.00	食塩	0.03	うすくちしょうゆ	3.50
レーズン	3.00	三温糖	0.20	なす	15.00	玉葱	20.00	★ミックスチーズ	10.00	酒	0.80
とうもろこし缶詰(ホール)	2.00	こいくちしょうゆ	0.60	パプリカ	8.00	三温糖	1.00	パセリ(乾)	0.04	本みりん	0.80
とんかつソース	0.30	うすくちしょうゆ	0.20	三温糖	1.00	うすくちしょうゆ	1.10	油	0.80	削り節	1.00
ウスターソース	0.30	本みりん	0.60	うすくちしょうゆ	1.20	本みりん	0.80			こんぶ	0.00
★無塩バター	0.80	酒	0.60	本みりん	0.80	酒	0.80			水	170.00
ブイヨン	0.20			酒	0.80	かたくり粉	1.30	●副【ラタトゥイユ】			
スープの素	0.50	●副【きゅうりの酢の物】		油	1.00	水	0.00	なす	30.00	●副【南瓜の煮物】	
★薄力粉	1.00	きゅうり	15.00	水	0.00			じゃがいも	20.00	かぼちゃ	70.00
食塩	0.10	キャベツ	35.00			●副【わかめのさっぱりごま和え】		玉葱	15.00	三温糖	0.40
カレー粉	0.30	水菜	15.00	●副【南瓜の黒ごまサラダ】		わかめ	1.00	トマト	15.00	うすくちしょうゆ	1.00
油	2.00	ちりめんじゃこ	3.00	かぼちゃ	45.00	キャベツ	45.00	ピーマン	3.00	本みりん	0.80
水	72.00	三温糖	0.40	きゅうり	8.00	きゅうり	15.00	ズッキーニ	4.00	酒	0.80
		うすくちしょうゆ	1.00	★プロセスチーズ	8.00	ごま	0.10	バジル	0.02	水	0.00
●副【フレンチサラダ】		酢	1.50	黒ごま	3.00	三温糖	0.40	三温糖	0.20		
キャベツ	50.00			三温糖	0.10	うすくちしょうゆ	1.00	うすくちしょうゆ	1.00		
にんじん	8.00			食塩	0.06	酢	1.50	ブイヨン	0.05		
三温糖	0.20	●副【沢煮椀】		酢	1.20	ごま油	0.40	オリーブ油	1.80		
酢	1.50	豚モモ(脂肪なし)	15.00	油	0.60						
食塩	0.10	にんじん	8.00			●副【オクラの味噌汁】		●副【モロヘイヤのスープ】			
油	1.00	ささがきごぼう	7.00			オクラ	8.00	モロヘイヤ	15.00		
		えのきたけ	6.00	●副【もやしの味噌汁】		油揚げ	5.00	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00		
		みつば	3.00	もやし	10.00	こんにゃく	4.00	鶏がら	0.00		
		うすくちしょうゆ	1.50	にんじん	8.00	味噌	3.80	うすくちしょうゆ	1.50		
		本みりん	0.70	しめじ	8.00	削り節	1.00	スープの素	0.50		
		食塩	0.10	味噌	3.80	こんぶ	0.00	水	140.00		
		削り節	1.00	削り節	1.00	水	140.00				
		こんぶ	0.00	こんぶ	0.00						
		水	140.00	水	140.00						
●PM【フルーツヨーグルト】		●PM【コーンおにぎり】		●PM【クリームサンド】		●PM【抹茶ミルクういろう】		●PM【南瓜とツナの小判焼き】		●PM【おかかおにぎり】	
★ヨーグルト(全脂無糖)	80.00	五分つき米	35.00	★食パン(市販品)	40.00	★薄力粉	14.00	かぼちゃ	70.00	五分つき米	35.00
三温糖	1.50	とうもろこし	5.00	コーンスターチ	0.70	三温糖	6.00	ツナ	8.00	花かつお	1.50
ブルーベリー	10.00	しょうが	0.80	★牛乳	10.00	★牛乳	36.00	食塩	0.02	うすくちしょうゆ	1.00
		うすくちしょうゆ	0.80	★たまご	5.00	抹茶	0.25	★薄力粉	5.00	水	45.00
●PM【お菓子】		本みりん	0.50	三温糖	2.00						
		酒	0.50			●PM【ココアういろう】		●PM【牛乳】		●PM【牛乳】	
		水	45.00	●PM【牛乳】		★薄力粉	14.00	★牛乳	120.00	★牛乳	120.00
				★牛乳	120.00	三温糖	6.00				
		●PM【牛乳】				★牛乳	36.00				
		★牛乳	120.00			ピュアココア	9.00				
						●PM【牛乳】					
						★牛乳	120.00				
						20日はセレクトおやつです。 幼児は上記のどちらか 好きな方を選びます。					
エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.9 g		エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.8 g		エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.6 g		エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.4 g		エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.1 g		エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.5 g	
脂 質 11.7 g 食塩相当量 0.6 g		脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.2 g		脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g		脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.2 g		脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.3 g		脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g	

（★印はアレルギー除去対象食品です）

24日 (月)		25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)		29日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		●主【大葉とごまのごはん】		●主【豚丼】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【タコライス】	
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00
水	60.00	しそ葉	0.30	豚モモ(脂肪なし)	25.00	水	60.00	水	60.00	豚ひき肉	20.00
		ごま	1.50	玉葱	25.00					玉葱	15.00
●副【ゴーヤチャンプルー】		うすくちしょうゆ	1.20	にんじん	5.00	●副【鯛の野菜蒸し】		●副【鶏の照り焼き】		にんじん	5.00
木綿豆腐	30.00	本みりん	0.80	ねぎ	3.00	鯛	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00	トマト	5.00
豚モモ(脂肪なし)	25.00	酒	0.80	三温糖	0.70	もやし	10.00	うすくちしょうゆ	2.00	レタス	3.00
★たまご	10.00	水	60.00	こいくちしょうゆ	1.20	パプリカ	4.00	本みりん	1.00	★粉チーズ	1.50
キャベツ	25.00			うすくちしょうゆ	0.70	みつば	3.00			ウスターソース	0.40
もやし	15.00	●副【鶏肉の海苔巻き】		本みりん	0.80	食塩	0.05	●副【キャベツのサラダ】		トマトケチャップ	0.40
にんじん	8.00	鶏若鶏肉ひき肉	40.00	酒	0.80	うすくちしょうゆ	1.00	キャベツ	40.00	三温糖	0.10
ゴーヤ	5.00	玉葱	6.00	水	72.00	本みりん	1.00	こまつな	15.00	酒	0.50
スープの素	0.60	にんじん	6.00			酒	0.40	パプリカ	5.00	油	1.00
食塩	0.02	三度豆	6.00	●副【豆腐のすまし】		ごま油	0.40	三温糖	0.30	水	72.00
油	1.60	★パン粉(乾燥)	1.50	絹ごし豆腐	20.00			酢	1.50		
		焼きのり	2.00	わかめ	1.00			食塩	0.10	●副【コーンスープ】	
●副【ポテトサラダ】		味噌	1.00	うすくちしょうゆ	1.50	●副【茄子の味噌炒め】		油	1.00	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00
じゃがいも	45.00	うすくちしょうゆ	0.50	食塩	0.10	なす	50.00			とうもろこし缶詰(クリーム)	5.00
チンゲン菜	15.00	本みりん	0.30	本みりん	0.70	玉葱	20.00	●副【冬瓜のスープ】		うすくちしょうゆ	1.50
にんじん	8.00	酒	0.30	削り節	1.00	ピーマン	6.00	とうがん	25.00	スープの素	0.50
食塩	0.10	油	1.50	こんぶ	0.00	三温糖	0.20	玉葱	10.00	水	140.00
酢	1.30			水	140.00	味噌	1.50	鶏がら	0.00		
油	0.80	●副【小松菜の和え物】				本みりん	0.60	うすくちしょうゆ	1.50		
		こまつな	30.00			酒	0.60	スープの素	0.50		
●副【トマトのスープ】		もやし	20.00			油	1.80	水	140.00		
トマト	15.00	三温糖	0.40								
玉葱	8.00	うすくちしょうゆ	1.20			●副【田舎汁】		冬の瓜と書きますが、旬は夏です。			
とうもろこし缶詰(ホール)	5.00					鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15.00	そのまま冷暗所で保存しておけば			
鶏がら	0.00	●副【胡瓜の味噌汁】				かぼちゃ	20.00	冬までもつことから			
うすくちしょうゆ	1.50	きゅうり	10.00			こんにゃく	3.00	「冬瓜」と記すようになったと			
スープの素	0.50	油揚げ	5.00			にんじん	4.00	言われています。			
水	140.00	味噌	3.80			うすくちしょうゆ	1.50				
		削り節	1.00			本みりん	0.70				
		こんぶ	0.00			食塩	0.10				
		水	140.00			削り節	1.00				
						こんぶ	0.00				
						水	140.00				
●PM【冷やし胡瓜】		●PM【フルーツヨーグルト】		●PM【お菓子】		●PM【果物】		●PM【ココア蒸しパン】		●PM【お菓子】	
きゅうり	30.00	★ヨーグルト(全脂無糖)	80.00			日本なし	100.00	★薄力粉	17.00		
にんじん	10.00	三温糖	1.50	●PM【牛乳】				ピュアココア	0.40	●PM【牛乳】	
食塩	0.02	ブルーベリー	10.00	★牛乳	120.00	●PM【お菓子】		ベーキングパウダー	0.40	★牛乳	120.00
うすくちしょうゆ	1.10							★たまご	5.00		
三温糖	2.00	●PM【お菓子】				●PM【チーズ】		三温糖	3.00		
酢	1.30					★ベビーチーズ	15.00	油	2.00		
削り節	1.00							★牛乳	12.00		
こんぶ	0.00					●PM【牛乳】					
水	140.00					★牛乳	120.00	●PM【牛乳】			
								★牛乳	120.00		
●PM【お菓子】											
●PM【牛乳】											
★牛乳	120.00										
エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.5 g		エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.5 g		エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.8 g		エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.8 g		エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.5 g		エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.2 g	
脂質 12.0 g 食塩相当量 1.1 g		脂質 12.7 g 食塩相当量 1.2 g		脂質 7.9 g 食塩相当量 0.9 g		脂質 18.8 g 食塩相当量 1.3 g		脂質 19.9 g 食塩相当量 1.1 g		脂質 10.5 g 食塩相当量 0.5 g	

（★印はアレルギー除去対象食品です）

31日(月)					
献立名／食品名　g					
●主【ごはん】 五分つき米　50.00 水　60.00 ●副【鶏肉と厚揚げの炒め煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き)　15.00 厚揚げ　35.00 なす　15.00 パプリカ　8.00 三温糖　1.00 うすくちしょうゆ　1.20 本みりん　0.80 酒　0.80 油　1.00 水　0.00 ●副【南瓜の黒ごまサラダ】 かぼちゃ　45.00 きゅうり　8.00 ★プロセスチーズ　8.00 黒ごま　3.00 三温糖　0.10 食塩　0.06 酢　1.20 油　0.60 ●副【もやしの味噌汁】 もやし　10.00 にんじん　8.00 しめじ　8.00 味噌　3.80 削り節　1.00 こんぶ　0.00 水　140.00				 	
●PM【果物】 すいか　120.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳　120.00		 			
エネルギー　497 kcal　たんぱく質　19.8 g					
脂　質　17.3 g　食塩相当量　1.1 g					

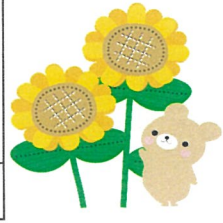
（★印はアレルギー除去対象食品です）

８ 月　離乳食献立表

西京極保育園

	月　10　24	火　25	水　26	木　27	金　28	土　1　15　29
中期食 7～8ヶ月頃	豆腐の煮付け 人参の煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のスープ	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 胡瓜の味噌汁	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参 ねぎのすまし	鯛の煮付け 玉葱の煮物 南瓜の煮物 人参のすまし	ささみの煮付け キャベツの煮物 冬瓜の煮物 玉葱のスープ	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参 レタスのスープ
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐　人参 キャベツ　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　玉葱 小松菜　三温糖 醤油 人参のスティック煮 胡瓜の味噌汁	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参　醤油 醤油 ねぎのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛　玉葱 パプリカ　三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 人参のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ　キャベツ 小松菜　三温糖 醤油 冬瓜のコロコロ煮 玉葱のスープ	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参　醤油 レタスのスープ
おやつ	ういろう	くずもち	お菓子	煮りんご	蒸しパン	お菓子

	月　3　17　31	火　4　18	水　5　19	木　6　20	金　7　21	土　8　22
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮付け 人参の煮物 南瓜の煮物 もやしの味噌汁	鯛の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 水菜のすまし	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのスープ	豆腐の煮付け キャベツの煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 モロヘイヤのスープ	煮込みうどん うどん　人参 胡瓜 南瓜の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ　人参 パプリカ　三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 もやしの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛　キャベツ 胡瓜　三温糖 醤油 人参のスティック煮 水菜のすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　玉葱 茄子　三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐　キャベツ オクラ　三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 わかめの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛　玉葱 トマト　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 モロヘイヤのスープ	煮込みうどん うどん　人参 胡瓜　醤油 南瓜のコロコロ煮
おやつ	(3日)　手作りパン (17日・31日)煮りんご	おじや	(5日)　煮りんご (19日)手作りパン	ういろう	南瓜の煮物	おじや



※7～8ケ月頃＝全粥、9～11ケ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。
※12日(水)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物、玉葱の煮物、人参の煮物、胡瓜のすましです。
後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・玉葱・パプリカ・三温糖・醤油)、人参のスティック煮、胡瓜のすましです。おやつはお菓子です。
※13日(木)の給食は、中期食:鯛の煮付け、玉葱の煮物、じゃが芋の煮物、人参のすましです。
後期食:鯛と野菜の煮物(鯛・玉葱・胡瓜・三温糖・醤油)、じゃが芋のスティック煮、人参のすましです。おやつはお菓子です。
※14日(金)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物、じゃが芋の煮物、人参の煮物、玉葱のすましです。
後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・じゃが芋・パプリカ・三温糖・醤油)、人参のスティック煮、玉葱のすましです。おやつはお菓子です。

8月 きゅうしょくだより

2026.8.1

いよいよ夏本番!! 毎日暑い日が続いていますね。
夏バテや食欲が落ちる時期なので、しっかり食べて、水分をとって
そしてしっかり休んで元気に乗り越えたいですね!

熱中症に注意!

乳幼児は体温調節機能が未発達で体温が上がりやすいことや、大人より
も身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすい遊びに夢中で
体の異変に気付いていない、自分で体調の変化を訴えられない、などが
原因で熱中症になりやすいです。

こまめに水分補給をしよう

子どもの水分補給のポイントは、

① 少量をこまめに飲ませる。
② 子どもが飲みたい時に自由に飲める環境をつくる。
③ 15～20分ごとに声をかけて飲ませる。

の3つです。

水分補給は大切ですが、冷めたいもののとりすぎには注意しましょう。

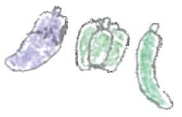
一度に多くの水分をとると体内に保持されにくいので、少量をこまめに飲むことが大切です。喉が渇いたと感じる前に飲みましょう。

どんな飲み物がいいの?

普段の水分補給には水や、カフェインを含まない麦茶を選びましょう。
甘いジュースや乳酸飲料などの清涼飲料水を普段から飲んでいると、
糖分のとりすぎになり、さらにはむし歯にもなりやすくなります。
スポーツ飲料などは運動時やたくさん汗をかいた時におすすめです!

8月31日は"やさい(831)の日"

栄養たっぷりの野菜をもっと知って欲しい、食べてほしい」という
想いから制定した記念日で「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせ
から8月31日となりました。
夏野菜にまつわる豆知識をご紹介します♡



トマトはどうして赤くなるの?

真赤に色付くのは動物に見つけて食べてもらうためです。
種を運んでもらい別の場所でも子孫を残そうとしています。

とうもろこしは野菜ではない?

- とうもろこしは野菜ではなく、米や小麦と並ぶ「世界三大穀物」の1つです。
- ひげは1つの粒から1本ずつ伸びています。なのでひげの本数と粒の数は同じになります。
また、粒は必ず偶数になります。

子どもの姿

朝、幼児さんのお部屋では野菜をむいたり、ちぎったりのお手伝いをしています。
ある日、ピーマンの種取りを一緒にしていた時に1人が「ピーまんのは(歯)みたい!」と言い、種が取れる度にみんなで「はがぬけた～!」と言っていました。
子ども達からいろいろなものの見方を教えてもらったり、当たり前だと思っていたことを"なんでだろう?"と考えることのできるお手伝いの時間が楽しいです♡