2026年8月1日

献　立　表

たかさご保育園

日付	献立	添加食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名（○は午後おやつ） 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	おやつ	延長補食	行事
1 15 29 （土）	冷麦 魚のカレーてんぷら 果物	スティック チーズ	509.0(467.2)kcal 21.4(21.1)g 10.8(12.9)g 3.9(3.5)g	○米 干しそうめん、小麦粉 なたね油、てんさい糖	○牛乳、おひょう ○かつお節、チーズ	マスクメロン トマト、きゅうり	しょうゆ、みりん、塩 ○しょうゆ、カレー粉 ○塩、黒こしょう	牛乳 おかか おにぎり	無添加 菓子	
3 17 31 （月）	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁 果物	ブロッコリー ソテー	597.8(546.0)kcal 20.7(19.6)g 16.4(15.9)g 2.3(2.2)g	米、じゃがいも はるさめ(緑豆) てんさい糖 押麦、片栗粉 なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ぶどう キャベツ、にんじん 干ししいたけ ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩	牛乳 あんぱん	塩むすび	
4 18 （火）	ごはん、魚の照り焼き チンゲン菜の中華風サラダ 大根と油揚げの味噌汁 果物	さつまいもの バター煮	589.4(550.6)kcal 25.8(22.5)g 16.5(15.1)g 1.6(1.4)g	米、○小麦粉 ○なたね油、押麦 ○砂糖、ごま油 てんさい糖、さつまいも	○牛乳、おひょう ○豆乳、鶏ささ身、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)、バター	マスクメロン、だいこん チンゲンサイ ○マーマレード コーン缶、きゅうり	しょうゆ、本みりん 酢、塩	牛乳 豆乳ケーキ	豚そぼろ にぎり	
5 19 （水）	ごはん 生揚げのそぼろあんかけ じゃがいもの味噌汁 果物	煮豆	595.1(535.5)kcal 21.2(18.6)g 21.7(19.4)g 1.8(1.5)g	米、じゃがいも ○三温糖、押麦 片栗粉、なたね油 てんさい糖	○牛乳、生揚げ 豚ひき肉、金時豆(煮豆) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	すいか、○みかん天然果汁、○みかん缶 ねぎ、にんじん、○みかん缶 グリンピース(冷凍) ○かんてん(ゼリー状)	しょうゆ、塩	牛乳 みかんゼリー せんべい	ごま塩 にぎり	
6 20 （木）	ごはん、マーボー豆腐 コーンスープ、果物	茹で ブロッコリー	597.2(528.1)kcal 23.7(22.2)g 22.6(20.0)g 2.0(2.1)g	米、○じゃがいも ○マカロニ、押麦 なたね油、片栗粉 ○なたね油、てんさい糖 ○てんさい糖	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、○豚肉(ロース) ベーコン 米みそ(赤色辛みそ)	マスクメロン、にんじん クリームコーン缶、葉ねぎ ○たまねぎ、たまねぎ ○にんじん、しょうが ブロッコリー、にんにく	○カレールウ、しょうゆ ○ウスターソース ○塩、塩	牛乳 マカロニの カレー煮	塩こんぶ にぎり	
7 21 （金）	ごはん なすと豚肉の味噌炒め えのきともやしの野菜スープ 果物	じゃがいもの バター煮	556.3(517.1)kcal 17.9(16.5)g 15.4(14.4)g 2.1(1.8)g	米、○米、○でんさい糖 押麦、てんさい糖 なたね油、ごま油 片栗粉、じゃがいも	○牛乳、豚肉(肩ロース) ベーコン 米みそ(赤色辛みそ) バター	マスクメロン、なす たまねぎ、緑豆もやし にんじん、えのきだけ ○かんぴょう(乾) ○焼きのり	○酢、しょうゆ ○しょうゆ、みりん 塩、○塩	牛乳 のり巻き	おかか にぎり	
8 22 （土）	チキンピラフ かぼちゃの甘煮 たまねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	549.6(500.2)kcal 19.6(19.5)g 18.1(18.8)g 3.2(2.7)g	米、○ロールパン なたね油、てんさい糖	○牛乳 鶏もも肉(皮付き) ベーコン、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ マスクメロン、にんじん ピーマン ○いちごジャム	ケチャップ、塩 しょうゆ ウスターソース	牛乳 ジャム ロールパン	無添加 菓子	
10 24 （月）	ごま塩ごはん、肉じゃが なすの味噌汁 果物	かき揚げ	537.8(499.2)kcal 20.6(18.0)g 12.7(14.3)g 1.9(1.5)g	米、じゃがいも ○はちみつ、押麦 なたね油、てんさい糖 ごま(乾)、小麦粉	○牛乳、○豆乳、油揚げ 豚肉(肩ロース・赤肉) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	すいか、たまねぎ なす、にんじん しらたき、いんげん ピーマン、○いちごジャム	しょうゆ 本みりん、塩	牛乳 豆乳ホットケーキ 10日苺ジャム 24日はちみつ	塩むすび	
25 （火）	ごはん チンジャオロース かぼちゃの味噌汁 果物	魚の 磯辺揚げ	611.8(562.8)kcal 18.1(18.8)g 20.7(20.9)g 1.7(1.4)g	米、○米、押麦 なたね油、○油 小麦粉	○牛乳、豚肉(ばら) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ) ○無塩バター、かじき	かぼちゃ、ピーマン たけのこ(ゆで)、メロン ○コーン缶、オクラ しょうが、あおのり	オイスターソース しょうゆ、塩 ○しょうゆ、○塩	牛乳 焼きもろこし おにぎり	ふりかけ にぎり	
12 （水）	カレーライス 具だくさん野菜スープ 果物	大根の甘煮	620.8(523.9)kcal 23.0(19.6)g 19.0(16.5)g 2.1(1.8)g	米、じゃがいも ○スパゲティー、小麦粉 なたね油、押麦 ○なたね油、てんさい糖	○牛乳、豚肉(もも) ○ツナ油漬缶、バター	すいか、たまねぎ、にんじん キャベツ、○たまねぎ、えのき ○にんじん、しめじ、だいこん ○焼きのり、○にんにく	ケチャップ、○しょうゆ 塩、ウスターソース しょうゆ、カレー粉 ○塩、○こしょう	牛乳 和風 スパゲティー	鮭にぎり	
13 27 （木）	ロールパン ひき肉とマッシュポテトの 重ね焼き 野菜スープ、果物	煮魚 （おひょう）	588.5(514.3)kcal 18.9(20.1)g 20.4(17.8)g 1.8(1.5)g	○米、ロールパン じゃがいも、なたね油 ○ごま、てんさい糖 ○ごま油、てんさい糖	○牛乳、豚ひき肉 牛乳、ベーコン おひょう	ぶどう、たまねぎ キャベツ、にんじん	ケチャップ、塩 しょうゆ ウスターソース 黒こしょう、○塩 ○しょうゆ	牛乳 ごま おにぎり	鶏そぼろ にぎり	
14 28 （金）	鮭ずし かぼちゃのバター煮 具だくさん味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	523.6(512.2)kcal 18.3(17.3)g 17.8(19.3)g 2.0(1.8)g	米、三温糖 マカロニ、なたね油	○牛乳、べにさけ 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ) バター、ベーコン	日本かぼちゃ マスクメロン だいこん、たまねぎ にんじん、コーン缶	酢、塩 ケチャップ	牛乳 無添加菓子	茶めし にぎり	
26 （水）	ごはん、あじフライ 農村サラダ とうがんスープ 果物	煮豆	621.7(563.8)kcal 25.2(22.3)g 23.7(20.4)g 2.2(1.8)g	米、○マカロニ なたね油、パン粉 小麦粉、押麦 ○てんさい糖	○牛乳、あじ、金時豆(煮豆) 木綿豆腐、チーズ ベーコン、○きな粉	ぶどう、とうがん トマト、きゅうり たまねぎ コーン缶、にんじん	酢、しょうゆ、塩 中濃ソース 黒こしょう、○塩	牛乳 マカロニの きなこ和え	鮭にぎり	4,5歳児 お食事会

※都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。
※延長・補食には、上記のほか麦茶が付きます。
※今月の果物は、メロン、すいか、ぶどうなどのローテーションとなります。

８月離乳食献立表

２０２６．８．１

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 （10：00～）	中期～後期食期　午前 （10：00～）	完了食期 （10：15～）	中期～後期食期　午後 （14：00～）	完了食期午後 （14：15～）
1,15 29	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 味噌汁（大根、長ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 味噌汁（後期と同じ） スティックチーズ	野菜雑炊 （大根、人参、長ねぎ）	野菜雑炊 牛乳
3,17 31	月	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、大根） 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根） 味噌汁（キャベツ、じゃがいも）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 ブロッコリーソテー	かゆ、ゆでブロッコリー（ブロッコリー） 野菜スープ （大根、玉ねぎ、人参、キャベツ）	野菜雑炊 牛乳
4 18	火	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚（白身魚） 煮びたし（チンゲン菜、人参） 味噌汁（大根、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、煮びたし 大根と油揚げの味噌汁 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮（さつまいも） 鮭入りスープ （大根、人参、長ねぎ、生鮭）	鮭雑炊 牛乳
5 19	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 （豆腐、人参、玉ねぎ） 味噌汁（じゃがいも、長ねぎ）	軟飯、豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁 煮豆	かゆ、スティックポテト（じゃがいも） 野菜スープ （鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ）	鶏そぼろ雑炊 牛乳
6 20	木	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、じゃがいも） コーンスープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも） コーンスープ（クリームコーン、人参、玉ねぎ）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 コーンスープ ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー（ブロッコリー） 白身魚入りスープ （大根、人参、長ねぎ、白身魚）	白身魚雑炊 牛乳
7 21	金	かゆ、煮魚 煮びたし 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） 煮びたし（なす、人参） 野菜スープ（もやし、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、煮びたし えのきともやしの野菜スープ じゃがいものバター煮	かゆ、じゃがいもの甘煮（じゃがいも） しらす入りスープ （大根、人参、長ねぎ、しらす）	しらす雑炊 牛乳
8 22	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） かぼちゃの甘煮（かぼちゃ） 野菜スープ（大根、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 （大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃ）	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 （豆腐、人参、玉ねぎ） 味噌汁（なす、玉ねぎ）	軟飯、豆腐と野菜の煮物 なすと油揚げの味噌汁 かき揚げ	かゆ、じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ）	おかか雑炊 牛乳
25	火	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、ピーマン） 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン） 味噌汁（かぼちゃ、オクラ）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 魚のいそべ揚げ	かゆ、煮魚（かじき） 野菜スープ （人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ）	野菜雑炊 牛乳
12	水	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚（白身魚） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ（キャベツ、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 具だくさん野菜スープ 大根の甘煮	かゆ、スティック野菜（大根） かじき入りスープ （人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき）	かじき雑炊 牛乳
13 27	木	かゆ、野菜の煮物 （人参、玉ねぎ、じゃがいも） 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも） 野菜スープ（キャベツ、人参、玉ねぎ）	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 13日　煮魚（ほうひょう） 27日　ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ、煮魚（ほうひょう） 味噌汁 （人参、玉ねぎ、キャベツ、大根）	味噌雑炊 牛乳
14 28	金	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚（生鮭） かぼちゃの甘煮（かぼちゃ） 味噌汁（大根、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 具だくさん味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮びたし（人参、玉ねぎ） 野菜スープ （大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃ）	野菜雑炊 牛乳
26	水	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 冬瓜のスープ	かゆ、煮魚（白身魚） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 冬瓜のスープ（冬瓜、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 冬瓜のスープ 煮豆	かゆ、スティック野菜（人参） 野菜スープ （大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参）	野菜雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

水分補給について

蒸し暑い日が続いていますね。熱中症予防に水分補給が大切な時期ですが、どのような飲み物を飲んでいますか？

食欲の低下も心配で野菜ジュースを飲んでしまいがちな方もいらっしゃるかと思います。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分を含んでいます。また、ポカリスエットなどのスポーツ飲料も糖分・塩分が多く含まれています。そのため、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。水分補給には、白湯（水を沸かして冷ましたもの）や麦茶がおすすめです。

8月夕飯献立表

2026.8.1
たかさご保育園　キッチン

3, 17, 31(月)	塩むすび ウィンナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ
4, 18(火)	豚そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ チンゲン菜、片栗粉、ごま油
5, 19(水)	ごま塩にぎり 鶏の照焼き 野菜スープ	鶏肉 豚ひき肉、人参、玉ねぎ
6, 20(木)	塩こんぶにぎり 豚肉とじゃがいもの甘辛煮	豚肉、じゃがいも
7, 21(金)	おかかにぎり 肉入り野菜炒め	ベーコン、人参、玉ねぎ、もやし
10, 24(月)	塩むすび ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
25(火)	ふりかけにぎり 煮魚 野菜スープ	おひょう ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン
12, 26(水)	鮭にぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
13, 27(木)	鶏そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ キャベツ、春雨
14, 28(金)	茶めしにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

＜メニュー紹介＞ポークケチャップ
材料：豚肉、玉ねぎ、塩、ケチャップ、砂糖、ソース
作り方：①玉ねぎを薄くスライスする。
②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。
③塩をかるくふり、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。
④ケチャップ、隠し味程度の砂糖、ソースで味付けして完成です。
※甘めの味付けが子ども達に人気の一品です。