

8月 献立表 幼児食

2026 年 8 月

食育目標 暑さに負けないように食べましょう

南陽幼保園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (10朝おやつ⑥昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	豚丼 野菜スープ	○お茶 ビスケット	豚かたロース	たまねぎ、にんじん	うるち米、調合油、三温糖	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、フイヨン、食塩、麦茶、ハードビスケット
3 月	冷やし中華 揚げぎょうざ じゃこいりきんぴら	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 冷凍みかん 小魚	鶏ささみ、しらす干し、牛乳	きゅうり、レタス、トマト、コーン缶、れんこん、にんじん、みかん	中華めん、ごま油、三温糖、サラダ油、いりごま	穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、ぎょうざ、かつおだし、麦茶
4 火	ごはん 魚のムニエル マセドアンサラダ 豆腐スープ	○牛乳 パナナ ◎お茶 オレンジ寒天 ウエハース	さわら、ロースハム、エダムチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	にんにく、パセリ、にんじん、きゅうり、豆苗、カットわかめ、パナナ、寒天、オレンジジュース	うるち米、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも、グラニュー糖	食塩、カレー粉、マヨネーズ、フイヨン、こいくちしょうゆ、麦茶、ウエハース
5 水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきときゅうりの和え物 味噌汁 (かぼちゃ)	○お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、ロースハム、厚揚げ、プロセスチーズ、牛乳	干しひじき、きゅうり、レタス、にんじん、日本かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、麦茶、甘辛せんべい
6 木	カレーシチュー(夏野菜入り) ごはん ちりじゃこサラダ すいか	○お茶 カミカミ昆布 ◎アイスクリーム 小魚	豚かた肉、プレーンヨーグルト、しらす干し、アイスクリーム	にんじん、たまねぎ、日本かぼちゃ、なす、コーン缶、オクラ、りんご、レタス、きゅうり、すいか、刻み昆布	じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、うるち米、調合油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、穀物酢、麦茶
7 金	食パン ボークビーンズ ドレッシングサラダ アニマルチーズ	○お茶 小魚 ◎牛乳 ビスケット	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、プロセスチーズ、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ごま油	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
8 土	なつまつり					
10 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ (ツナ) ココロスープ	○お茶 アニマルチーズ ◎ジョア せんべい 小魚	豚もも肉、ツナ缶、プロセスチーズ、飲むヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、こねぎ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、スパゲッティ、じゃがいも、オリーブ油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、フイヨン、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
12 水	ハヤシライス ひじきとレタスのサラダ アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルト 小魚	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、プロセスチーズ、ヨーグルト、かたくちいわし	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、干しひじき、きゅうり、レタス	うるち米、調合油、米粉、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、ハヤシパウダー、フイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
13 木	ごはん チャプチェ きゅうりの中華和え コーンかきたまスープ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	豚ロース、卵、牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、干ししいたけ、きゅうり、こねぎ、コーン缶	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、穀物酢、合成清酒、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
17 月	スパゲティイタリアン 豚肉とレタスのスープ パナナ (50g)	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー 小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、豚かた肉、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、パナナ	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、フイヨン、合成清酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
18 火	わかめごはん ちくぜん煮 甘辛肉団子 味噌汁 (なす)	○お茶 梨 ◎コーンフレーク ヨーグルト 小魚	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、プレーンヨーグルト、かたくちいわし	乾燥わかめ、ごぼう、にんじん、れんこん、干ししいたけ、たけのこ、なす、たまねぎ、なし、パナナ	うるち米、しらたき、調合油、三温糖、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、ミートボール、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶
19 水	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜のお浸し 味噌汁 (とうがん)	○お茶 ビスケット ◎ジョア クラッカー	あじ、削り節、油揚げ、飲むヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、こまつな、はくさい、にんじん、とうがん	うるち米、かたくり粉、米粉、調合油、三温糖	穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、クラッカー
20 木	食パン かぼちゃのシチュー トマトときゅうりのピクルス ポイルウインナー	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 パナナ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、パナナ	食パン、サラダ油、薄力粉、有塩バター、三温糖	コンソメ、穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶
21 金	焼きそば 鶏のから揚げ ポテたこ焼き ゆでとうもろこし きゅうりスティック かき氷風ゼリー	○お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、鶏もも肉、粉チーズ、削り節、プロセスチーズ、牛乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干ししいたけ、りよくとうもろやし、あおのり、スイートコーン、きゅうり、寒天、みかん缶、パイナップル缶	中華めん、調合油、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい

22 土	卵うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ、かたくちいわし	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、麦茶、甘辛せんべい
24 月	ゆかりごはん 魚のフライタルタルソース わかめフレンチ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	あじ、卵、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ	しその実、たまねぎ、パセリ、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、カットわかめ、にんじん、日本かぼちゃ	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、ごま油、三温糖、ホットケーキミックス、調合油	食塩、白こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶
25 火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 (なめこ)	○お茶 オレンジ ◎牛乳 クラッカー 小魚	豚ひき肉、かにかま、絹ごし豆腐、牛乳、かたくちいわし	にんじん、しょうが、乾燥わかめ、きゅうり、なめこ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、調合油、三温糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、かつおだし、豆みそ、麦茶、クラッカー
26 水	ごはん おろしハンバーグ 温野菜 ほうれん草のスープ	○お茶 小魚 ◎牛乳 梨 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、かたくちいわし	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、ぶなしめじ、なし	うるち米、食パン、三温糖、有塩バター、オリーブ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、食塩、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい
27 木	ごはん ちくわのいそべ揚げ 冷しゃぶサラダ 味噌汁 (じゃがいも)	○お茶 ビスケット ◎牛乳 豆腐もち	焼き竹輪、卵、豚ロース、牛乳、豆腐、きな粉	あおのり、レタス、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、ねりごま、三温糖、すりごま、じゃがいも、かたくり粉	食塩、合成清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、水
28 金	食パン コーンチャウダー 和風サラダ 梨	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、牛乳、焼き竹輪	にんじん、コーン缶、きゅうり、レタス、なし	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、すりごま、三温糖	コンソメ、食塩、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
29 土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	プロセスチーズ、かたくちいわし		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット
31 月	ごはん 豚肉のソースマリネ マカロニサラダ ポテトスープ	○お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 パナナ 小魚	豚かた肉、卵、ロースハム、ベーコン、プロセスチーズ、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、青ピーマン、りんご缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、こねぎ、パナナ	うるち米、マカロニ、じゃがいも	トマトケチャップ、ウスターソース、フイヨン、食塩、白こしょう、マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

南陽幼保園における栄養目標量

★未満児★ エネルギー542Kcal 炭水化物67.7g~94.8g たんぱく質13.6g~27.1g 脂質12.1g~18.1g 塩分1.5g未満

★以上児★ エネルギー605Kcal 炭水化物75.6g~105.8g たんぱく質15.1g~30.2g 脂質13.5g~20.2g 塩分1.5g未満

夏バテ予防の食事

暑い夏が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC (野菜・果物)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉⇒様々なスパイスで食欲増進
- ・しょうが⇒少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



夏野菜を使った簡単レシピ

トマトサラダ

材料 (4人分)

- トマト・・・1玉
- レタス・・・200g~300g
- きゅうり・・・1本
- ハム・・・2枚
- チーズ・・・60g
- マヨネーズ・・・適量



- ① トマトは1センチ、チーズは5ミリぐらいの角切り、レタスは食べやすい大きさ、ハムは短冊切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにして塩を振り水分を切っておく。
- ③ すべての材料をマヨネーズであえる。

熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。

