

令和 8 年度			8 月 予 定 献 立 表			高野保育園		
日	曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児		3時 おやつ		
				主食	追加			
1	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 里芋 葱 煮干し みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		せんべい		
3	月	ミートローフ 添え野菜 中華炒め 切り干し大根のサラダ	合挽肉 玉葱 人参 チーズ コーン グリーンピース 豆腐 卵 ケチャップ ブロッコリー 小松菜 鶏肉 もやし 赤ピーマン コンソメ ごま油 切り干し大根 ツナ 胡瓜 人参 マヨネーズ ごま	飯	ゆかり	カルピス 蒸しパン		
4	火	さわらの梅煮 ベーグトホト 冷しゃぶ風サラダ	さわら 梅 酒 砂糖 みりん しょうゆ しょうが 小松菜 じゃが芋 バター 牛乳 チーズ コンソメ 豚肉 キャベツ しめじ 茄子 もやし 人参 ほうろ餅 ごま	パン	牛乳	冷やし中華		
5	水	揚げ鶏の甘酢あんかけ 冬瓜スープ 納豆和え チーズ	鶏肉 片栗粉 油 砂糖 酢 赤・青ピーマン 玉葱 冬瓜 ベーコン 玉葱 人参 トマト ズッキーニ コンソメ 納豆 キャベツ 小松菜 胡瓜 もやし オクラ 人参 かつお チーズ	飯	菜	メープル サブシ		
6	木	冷奴風 牛肉とレゴンの甘辛 お浸し フルーツ	豆腐 白す干し トマト ぼん酢 オリブ油 牛肉 レゴン 椎茸 インゲン 赤ピーマン ごま 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ 小松菜 もやし 人参 かつお 甘夏	めん	野菜	梅ワカメ おにぎり		
7	金	魚の西京焼き 添え野菜 ナポリタン フレンチサラダ 牛乳	シルバー 白みそ しょうが もやし 干スバゲータケ 玉葱 ベーコン ピーマン トマト マッシュルーム ブロッコリー じゃが芋 チーズ りんご 胡瓜 人参 フレンチレタス 牛乳	飯	ひじき	プリン アラモード		
8	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ 人参 もやし コーン 煮干し 鶏がら みりん しょうゆ コンソメ ごま油 葱 バナナ 牛乳	めん		せんべい		
10	月	豚肉のスタミナ焼き 添え野菜 たらこ人参のバター炒め 海藻サラダ	豚肉 ニンニク しょうが みそ ごま キャベツ たらこ 人参 バター 海藻 ツナ 大根 胡瓜 赤ピーマン 青じそトレンジング	飯	きな粉	ヨーグルト&ウエハース 3条 ヨーグルト		
12日～15日 (水～土)			希望保育 (お弁当の日)				お菓子	
17	月	鶏肉の塩こうじ焼き 添え野菜 切り干し大根煮 ポテトサラダ	鶏肉 塩麴 しょうが ニンニク もやし 切り干し大根 ちくわ 人参 大豆 油揚げ 葱 煮干し じゃが芋 ハム チーズ 人参 胡瓜 マヨネーズ	飯	ふりかけ	ヨーグルト 白桃ケーキ		
18	火	魚の香草ハン粉焼き 添え野菜 南瓜のそぼろ煮 梅肉和え	鯖 ニンニク 赤ピーマン パセリ バン粉 粉チーズ オリブ油 ブロッコリー 南瓜 とりひき肉 油揚げ 昆布 枝豆 煮干し 梅 オクラ もやし 小松菜 胡瓜 人参 かつお	めん	野菜	フルーツ どうもろこし		
19	水	◇夏野菜のかき揚げ みそ汁 塩昆布和え プルーン	鶏肉 南瓜 赤ピーマン オクラ 玉葱 枝豆 小麦粉 卵 米粉 油 茄子 厚揚げ 玉葱 しめじ 人参 葱 みそ 煮干し 昆布 キャベツ 小松菜 ちくわ 胡瓜 人参 もやし かつお プルーン	飯	白す干し	牛乳 Caせんべい		
20	木	トマトオムレツ 五目ビーフン ひじきのマリネ	卵 合挽肉 玉葱 トマト チーズ 生クリーム ケチャップ ビーンズ ツナ 椎茸 玉葱 赤ピーマン 筍 オイスターソース ごま油 干ひきき さま身 人参 胡瓜 酢 オリブ油	飯	ゆかり	100%ジュース チーズ おからと バナナのケーキ		
21	金	魚の南蛮漬け 枝豆 コールスローサラダ 牛乳	鮭 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 赤・青・黄ピーマン 酢 しょうゆ 砂糖 枝豆 キャベツ ハム 胡瓜 人参 マヨネーズ 牛乳	パン	チーズ	焼きなす そうめん		
22	土	マーボー丼 フルーツ 牛乳	米 豚ひき肉 玉葱 人参 椎茸 豆腐 茄子 煮干し 鶏がら ごま油 しょうが コンソメ みそ ケチャップ しょうゆ 片栗粉 バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット		
24	月	魚の竜田揚げ 添え野菜 野菜炒め 中華きゅうり 牛乳	鯖 しょうが ニンニク 酒 しょうゆ 片栗粉 小麦粉 油 ブロッコリー キャベツ 牛肉 玉葱 人参 しめじ 赤・青ピーマン みそ オイスターソース 胡瓜 さま身 トマト もやし ごま油 ごま 牛乳	パン	プルーン	100%ジュース ポーロ		
25	火	ビビンバ丼 わかめスープ トマトチャプチェ フルーツ	米 合挽肉 ニンニク 砂糖 もやし ほうろれん草 人参 卵 ワカメ 玉葱 コーン 葱 鶏がら ごま油 ごま 豚肉 春雨 トマト 黄・青ピーマン オイスターソース パイナップル	飯		アイスクリーム 2以下ゼリー		
26	水	鶏肉のトマトソース ゴーヤチャプチェ たらこ和え	鶏肉 小麦粉 オリブ油 玉葱 ニンニク トマト しめじ ゴーヤ 豚肉 卵 玉葱 キャベツ 人参 みりん しょうゆ たらこ じゃが芋 小松菜 胡瓜 赤ピーマン	飯	ひじき	ヨーグルト 3条クッキー		
27	木	魚の塩焼き 添え野菜 ラタトゥイユ ブロッコリーの甘酢	鯖 しょうが しめじ 玉葱 小松菜 ほうろ餅 茄子 玉葱 トマト スズキニ ニンニク コンソメ 片栗粉 ブロッコリー パイナップル さま身 胡瓜 人参 酢 しょうゆ	めん	野菜	レーズン サンド		
28	金	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ひじきと枝豆の炒め煮 ニラサラダ	豚肉 しょうが みりん しょうゆ ブロッコリー 干ひきき 鶏肉 油揚げ ごぼう 人参 枝豆 葱 煮干し みりん ニラ ツナ 卵 トマト みかん もやし キャベツ ごま油 酢 ごま	飯	菜	焼きドーナツ		
29	土	焼うどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし みそだれ かつお粉 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット		
31	月	鶏肉のマスタード焼き 添え野菜 茄子の揚げびたし 青菜のナムル	鶏肉 ニンニク しょうゆ マスタード(3上) キャベツ 茄子 油 煮干し みりん しょうゆ 葱 かつお 小松菜 ツナ もやし 胡瓜 ごま油 ごま	パン	牛乳	ヨーグルト おにぎり		

◎ 25日(火)は誕生会です。
3歳以上児はお箸だけ用意してください。

◇ 19日(水)の夏野菜のかき揚げは、2組以下は
「鶏肉の夏野菜あんかけ」になります。

◎ 8月が旬の野菜を知って、美味しく食べよう！
胡瓜・・・95%が水分ですが、疲労回復に効果的なカリウムやビタミンCを含んでいます。
ピーマン・・・加熱しても壊れにくいビタミンCをたくさん含んでいます。
オクラ・・・ネバネバ成分のペクチンが胃や腸の環境を整えてくれます。
茄子・・・紫色は「ナスニン」の色、抗酸化作用があります。
※抗酸化作用とは、体のサビつきを防ぐ働きです。
夏野菜は、体を冷やす働きや紫外線から肌を守るビタミン・カロテンを多く含んでいます。たくさん食べて、元気に8月をのりましょう！

◎ 25日(火)は誕生会です。
3歳以上児はお箸だけ用意してください。

◇ 19日(水)の夏野菜のかき揚げは、2組以下は
「鶏肉の夏野菜あんかけ」になります。

8月が旬の野菜を知って、美味しく食べよう！

胡瓜・・・95%が水分ですが、疲労回復に効果的なカリウムやビタミンCを含んでいます。
ピーマン・・・加熱しても壊れにくいビタミンCをたくさん含んでいます。
オクラ・・・ネバネバ成分のペクチンが胃や腸の環境を整えてくれます。
茄子・・・紫色は「ナスニン」の色、抗酸化作用があります。
※抗酸化作用とは、体のサビつきを防ぐ働きです。

夏野菜は、体を冷やす働きや紫外線から肌を守るビタミン・カロテンを多く含んでいます。たくさん食べて、元気に8月をのりきりましょう！