



8月の給食献立予定表 大野保育園

令和8年 7月 31日

担当 井上さとみ 大田希 中平颯

一年間で、一番暑い季節がやってきました。給食室気温も只今上昇中！！

蒸し暑い日が続くと、冷たいものを飲みすぎたり・麺類だけで簡単に食事を済ませることが増えたりして体調を崩しやすくなります。バランスの取れた食事・睡眠・運動のリズムができると体の調子が整い夏バテになりにくいといわれています。

畑できゅうり・ミニトマト・なす・ピーマンなど
たくさんの野菜を収穫しました!!



【8月の行事予定】

・21日(金)・・・誕生会(完全給食です。白ご飯はいりません。)

・10日(月)・・・岱明夏祭り(年長児)

夏野菜で体の中から涼しく!!

胡瓜やトマト、冬瓜など夏野菜は水分を多く含んでいるので汗でうばわれた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やす作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎてしまった水分をしっかりと排出して体内の水分量を調節してくれます。



夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!!

- ・大野保育園では3.4.5歳の以上児さんは株式会社ヤマチクさんのスス姫箸を使用していますので箸はいりません。白ご飯のお弁当のみ持ってきてください。
- ・誕生会の日是完全給食なので3.4.5歳の以上児さんは白ご飯はいりません。
- ・●印は自然食品です。・「菌ちゃんげんきっこ」ふりかけを使っています。
- ・栄養バランスの良い給食にするために「ま(豆)ご(胡麻)は(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(芋)」を意識して献立を立てています。

日	曜	行事	未満児おやつ	副 食	材 料 名	お や つ	おやつ材料名
1	土		人参スティック	混ぜご飯 じゃが芋の味噌汁	米・鶏肉・ごぼう・人参・しめじ・砂糖・醤油、じゃが芋・玉葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	クッキー お茶	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、麦茶パック
2	日						
3	月	身体測定週間	食パン	筑前煮 一食納豆 玉葱とわかめの味噌汁	鶏肉・厚揚げ・人参・ごぼう・椎茸・こんにゃく・じゃが芋(畑)・空心菜(畑)・だしかつお・酒・砂糖・醤油、ひきわり納豆・納豆のタレ、玉葱(畑)・わかめ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ひじきおにぎり お茶	米・ひじき・人参・油あげ・砂糖・醤油、麦茶パック
4	火		きゅうりスティック	鶏肉のしそ胡麻焼き トマト 夏のおかか和えサラダ きのこの味噌汁	鶏肉・大葉(畑)・すりごま・酒・砂糖・醤油、トマト、ピーマン・きゅうり・人参・かまぼこ・かつおパック・砂糖・醤油、しめじ・えのき・椎茸・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	手作りパン 牛乳(かみかみの日)	強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油・バター、牛乳
5	水	魚の日 鉄骨メニュー	●ソフトな塩せん	さつま揚げ 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁	ハモのすり身・絞り豆腐・生姜・ごぼう・玉葱(畑)・椎茸・人参・揚げ油、小松菜・きゅうり・もやし・かまぼこ・すりごま・砂糖・醤油、豆腐・玉葱(畑)・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	リッツサンド 牛乳	リッツクラッカー・イチゴジャム・ブルーベリージャム、牛乳
6	木		バナナ	手羽中の甘酢煮 ごまオクラ 野菜の納豆和え しめじの味噌汁	手羽中・鶏肉・にんにく・生姜・酒・酢・砂糖・醤油・片栗粉、オクラ・塩・すりごま、人参・もやし・きゅうり・ひきわり納豆・納豆タレ・砂糖・醤油、しめじ・玉葱(畑)・空心菜(畑)・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	芋もち 牛乳	じゃが芋・塩・片栗粉、牛乳
7	金		こふき芋	豚肉となすの中華炒め もやしスープ スイカ	豚肉・にんにく・生姜・茄子・玉葱(畑)・人参・椎茸・ピーマン・パプリカ(赤)(黄)・空心菜(畑)・中華あじ・酒・砂糖・醤油、もやし・わかめ・豆苗・かまぼこ・鶏ガラ・塩、スイカ	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・揚げ油、牛乳
8	土		おととつと	ねばねばそうめん バナナ	鶏ささみ・そうめん・ひきわり納豆・オクラ・人参・わかめ・だしかつお・砂糖・薄口・塩、バナナ	ゆかりおにぎり お茶	米・ゆかり、麦茶パック
9	日						
10	月	岱明夏祭り	コンソメ人参	肉じゃが 塩オクラ ごま納豆 なすの味噌汁	豚肉・玉葱(畑)・人参・じゃが芋・椎茸・糸こんにゃく・だしかつお・酒・砂糖・醤油、オクラ・塩、ひきわり納豆・納豆のタレ・すりごま、茄子・わかめ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	青菜ちりめんおにぎり お茶	米・小松菜・ちりめん・すりごま・砂糖・醤油、麦茶パック
11	火			山 の 日			
12	水		塩きゅうり	夏野菜カレー パナナ マカロニサラダ	鶏肉・玉葱(畑)・人参・茄子・南瓜・じゃが芋・カレールウ、バナナ、マカロニ・ツナ缶・レタス・きゅうり・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩	手作り塩パン (かみかみの日) 牛乳	強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
13	木	鉄骨メニュー	オレンジ	肉豆腐 小松菜とひじき和え 玉葱とあげの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・玉葱(畑)・人参・えのき・もやし・空心菜(畑)・糸こんにゃく・だしかつお・酒・砂糖・醤油、小松菜・きゅうり・ひじき・かまぼこ・酢・砂糖・醤油、玉葱(畑)・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ちんすこう 牛乳	薄力粉・砂糖・油、牛乳
14	金		●ふわふわチップ にんじん味	ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ トマト 豆腐とわかめの味噌汁	ちくわ・薄力粉・青のり・塩・揚げ油、春雨・人参・キャベツ・きゅうり・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、トマト、豆腐・わかめ・玉葱(畑)・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	豆乳もち お茶	豆乳・片栗粉・きな粉・砂糖、麦茶パック
15	土		ゆでじゃが芋	ナポリタン オニオンスープ	ウインナー・玉葱(畑)・人参・ピーマン・しめじ・スパゲティ麺・コンソメ・ケチャップ、玉葱(畑)・じゃが芋・鶏ガラ・塩	わかめおにぎり お茶	米・混ぜ込みわかめ、麦茶パック
16	日						
17	月		バナナ	厚揚げの味噌煮 ごまオクラ 空心菜納豆 すまし汁	豚肉・厚揚げ・玉葱(畑)・人参・じゃが芋・しめじ・こんにゃく・だしかつお・酒・砂糖・醤油・味噌、オクラ・塩・すりごま、空心菜(畑)・ひきわり納豆・納豆のタレ、玉葱(畑)・わかめ・かまぼこ・だしかつお・うす口・塩	そぼろおにぎり お茶	米・鶏挽肉・生姜・玉葱・砂糖・醤油、麦茶パック
18	火	鉄骨メニュー	人参スティック	肉団子ケチャップかけ 鉄分サラダ きゅうりスティック しめじの味噌汁	合挽肉・鶏レバー・絞り豆腐・玉葱(畑)・椎茸・酒・ケチャップ・トマト・砂糖・醤油・コンソメ、切り干し大根・小松菜・人参・ツナ缶・すりごま・酢・砂糖・醤油、きゅうり・塩、しめじ・わかめ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	チヂミ 牛乳	玉葱・人参・ニラ・ちくわ・薄力粉・片栗粉・中華あじ・ごま油・酢・醤油、牛乳
19	水	魚の日	きゅうりスティック	魚の香味焼き かみかみサラダ 南瓜の味噌汁	ホキ・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油、ハム・ごぼう・きゅうり・キャベツ・人参・木耳・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、南瓜・玉葱(畑)・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	バナナヨーグルト お茶	バナナ・ヨーグルト・砂糖、麦茶パック
20	木		ゆでじゃが芋	豚肉と野菜のスタミナ炒め きゅうりのゆかり和え コンソメスープ	豚肉・にんにく・玉葱(畑)・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン・パプリカ(赤)(黄)・酒・中華あじ・醤油、きゅうり・もやし・人参・ゆかり・塩、わかめ・豆苗・コンソメ・塩	ピザトースト 牛乳 (かみかみの日)	食パン・ウインナー・玉葱・ピーマン・ケチャップ・ピザ用チーズ、牛乳
21	金	誕生会	●かぼちゃせんべい	ごま塩ご飯 ささみフライ パナナ トマト 野菜のおかか和え わかめの味噌汁	米・すりごま・塩、鶏ささみ・酒・薄口・薄力粉・パン粉・揚げ油・お好みソース、バナナ、トマト、キャベツ・きゅうり・人参・かまぼこ・かつおパック・砂糖・醤油、わかめ・玉葱(畑)・空心菜(畑)・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	誕生ケーキ 牛乳	アニヴェルセルのケーキ、アレルギー除去・薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・ホイップクリーム・バナナ、牛乳
22	土		塩きゅうり	冷やしきつねうどん バナナ	寿司揚げ・かまぼこ・わかめ・きゅうり・うどん麺・だしかつお・砂糖・薄口、バナナ	おかかおにぎり お茶	米・かつおパック・砂糖・醤油、麦茶パック
23	日						
24	月	鉄骨メニュー	トマト	豚肉と高野豆腐の煮物 ごま納豆 切り干し大根の味噌汁	豚肉・高野豆腐・ひじき・玉葱(畑)・人参・椎茸・小松菜・だしかつお・酒・砂糖・醤油、すりごま・ひきわり納豆・納豆のタレ、切り干し大根・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	チキンライスおにぎり お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・コンソメ・ケチャップ、麦茶パック
25	火		食パン	麻婆豆腐 空心菜スープ きゅうりとちくわの塩昆布ナムル	豚挽肉・にんにく・生姜・豆腐・玉葱(畑)・人参・椎茸・ニラ・赤味噌・砂糖・醤油・中華あじ・ごま油・片栗粉、空心菜(畑)・えのき・わかめ・鶏ガラ・塩、きゅうり・ちくわ・もやし・人参・塩昆布・ごま油	キャロットケーキ 牛乳	人参・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
26	水	魚の日	●ミレービスケット ノンフライ	魚の胡麻焼き 小松菜の和え物 なすとあげの味噌汁	ホキ・すりごま・酒・砂糖・醤油、小松菜・キャベツ・人参・かまぼこ・酢・砂糖・醤油、茄子・わかめ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	うどんかりんとう 牛乳 (かみかみの日)	うどん麺(乾)・砂糖・醤油・揚げ油、牛乳
27	木		きゅうりスティック	ビーフシチュー 塩きゅうり スパゲティサラダ オレンジ	牛肉・玉葱(畑)・人参・じゃが芋・しめじ・トマト・ビーフシチューールウ、きゅうり・塩、スパゲティ麺・ハム・キャベツ・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、オレンジ	手作りあんぱん 牛乳	あんこ・強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油、牛乳
28	金		塩オクラ	鶏天 キャベツのごま和え トマト きこの味噌汁	鶏肉・酒・薄口・薄力粉・揚げ油、キャベツ・きゅうり・人参・かまぼこ・すりごま・砂糖・醤油、トマト、しめじ・えのき・椎茸・空心菜(畑)・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	フルーツゼリー お茶	クリアガー・白砂糖・みかん缶・キウイ・バナナ、麦茶パック
29	土		サッポロポテト	中華丼 わかめスープ	米・豚肉・玉葱(畑)・人参・しめじ・小松菜・かまぼこ・中華あじ・砂糖・醤油・中華あじ・片栗粉、わかめ・えのき・鶏ガラ・塩	ホットケーキ お茶	薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、麦茶パック
30	日						
31	月	災害訓練	バナナ	鶏肉の照り焼き わかめごま納豆 もやしのゆかりマヨ和え 豆腐の味噌汁	鶏肉・酒・砂糖・醤油、わかめ・すりごま・ひきわり納豆・納豆のタレ、もやし・きゅうり・人参・豆苗・ゆかり・ノンエッグマヨネーズ、豆腐・玉葱(畑)・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	海苔おにぎり たくあん お茶	米・塩・焼き海苔、たくあん、麦茶パック