



8月の給食献立表



令和8年度
八潮市立保育所

日・曜	昼食	3時のおやつ	材 料 名				栄養価
			血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	その他 (調味料等)	
1 土	ミートソースライス		牛乳 鶏肉 チーズ	米 大豆油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ	コンソメ	1～2歳児
15 土	フルーツヨーグルト コンソメスープ		フルーツヨーグルト	じゃが芋	にんにく しょうが キャベツ	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ	3～5歳児
3 月	ごはん	牛乳	牛乳 豚肉 卵	米 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜パウダー	塩 こしょう	403 kcal
18 火	こまちゃんコロッケ 野菜のソテー 味噌汁	きな粉サンド	ベーコン 油揚げ 味噌 昆布 かつお節 きな粉	小麦粉 パン粉 大豆油 食パン マーガリン 砂糖	もやし ほうれん草 コーン缶 冬瓜 大根 干ししいたけ	中濃ソース しょうゆ	24.1 g
4 火	ごはん	牛乳	牛乳 鮭 豚肉	米 砂糖 じゃが芋	しょうが 玉ねぎ	みりん しょうゆ	590 kcal
19 水	鮭の照り焼き 肉じゃが 味噌汁	塩せんべい	昆布 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	しらたき 大豆油 塩せんべい	にんじん さやえんどう オクラ	酒	25.9 g
5 水	海鮮中華丼	牛乳	牛乳 あさり	米 大豆油 片栗粉	白菜 にんじん たけのこ	酒 しょうゆ	573 kcal
20 木	切り干し大根のさっぱりサラダ 麦茶	ヨーグルトケーキ	いか えび なんと 豚肉 ハム 卵 ヨーグルト	砂糖 ごま油 蒸しパンミックス バター	しょうが きくらげ 切り干し大根 きゅうり	顆粒鶏がらだし 酢 麦茶	27.5 g
6 木	黒糖ロール	牛乳	牛乳 鶏肉	黒糖ロール マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり	マスタード	586 kcal
21 金	鶏肉のマスタード焼き かぼちゃのサラダ コーンポタージュ	フルーツゼリー		砂糖 大豆油 マーガリン 小麦粉 オレンジジュース	にんじん 玉ねぎ コーン缶 みかん缶 パイン缶 もも缶	塩 こしょう コンソメ オレンジゼリーの素	22.2 g
7 金	ごはん	牛乳	牛乳 豆腐 干しひじき	米 大豆油 パン粉	玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう	635 kcal
24 月	豆腐とひじきの和風ミートローフ 小松菜と空心菜のソテー 味噌汁	のりチーズトースト	豚肉 卵 味噌 昆布 かつお節 のり チーズ	砂糖 食パン マーガリン	空心菜 にんじん ほうれん草 えのきたけ	しょうゆ みりん	23.4 g
8 土	焼きうどん		牛乳 豚肉	うどん 大豆油	キャベツ にんじん	塩 しょうゆ	521 kcal
22 土	ミニゼリー ポテトスープ		かつお節 魚肉ソーセージ	ごま ミニゼリー じゃが芋	ピーマン しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー	コンソメ こしょう	21.2 g
10 月	ごはん	牛乳	牛乳 豚肉 ハム	米 大豆油	玉ねぎ きゅうり	酒 中濃ソース	567 kcal
25 火	ポークチャップ マカロニサラダ 若竹コンソメスープ	とうもろこし	わかめ	マカロニ マヨネーズ	にんじん たけのこ とうもろこし	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	22.3 g
12 水	ウインナーチャーハン	牛乳	牛乳 ウインナー	米 ごま油 砂糖	わけぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	顆粒鶏がらだし	538 kcal
26 水	切り昆布のサラダ ワンタン風スープ	あんこホイップサンド	昆布 豚肉 小豆 生クリーム	ワンタンの皮 ホットロール	きゅうり コーン缶 にんじん 干ししいたけ ほうれん草 葉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 酢	24.7 g
13 木	スパゲティナポリタン	牛乳	牛乳 ベーコン	スパゲティ 大豆油	にんじん 玉ねぎ	塩 トマトケチャップ	602 kcal
27 木	ポテトサラダ 麦茶	肉ごぼうごはん	チーズ 豚肉	じゃが芋 マヨネーズ 米 砂糖	ピーマン マッシュルーム 枝豆 ごぼう グリーンピース	中濃ソース こしょう 麦茶 みりん しょうゆ	27.1 g
14 金	ごはん	牛乳	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 大豆油	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	532 kcal
28 金	鶏肉のから揚げ わかめサラダ 中華スープ	14: チーズケーキ 28: チーズケーキとクッキー	わかめ チーズ 卵	ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター クッキー	きゅうり キャベツ コーン缶 トマト 玉ねぎ 小松菜 たけのこ しいたけ	酢 塩 こしょう 顆粒鶏がらだし	19.5 g
17 月	ごはん	牛乳	牛乳 鶏肉 味噌	米 砂糖 ごま	オクラ にんじん	練り梅 みりん	576 kcal
31 月	鶏肉の梅みそ焼き 夏野菜のごま和え 味噌汁	バナナ	昆布 かつお節	麩	にがうり コーン缶 なす しめじ 玉ねぎ バナナ	酒 しょうゆ 塩	20.5 g
29 土	こまツナピラフ みかんのせヨーグルト すまし汁		牛乳 ツナ缶 ヨーグルト 豆腐 昆布 かつお節	米	玉ねぎ にんじん コーン缶 小松菜 みかん缶 チンゲン菜	塩 コンソメ しょうゆ	535 kcal
誕生会	おばけカレー ほうれん草のサラダ ヨーグルト 麦茶	牛乳	牛乳 豚肉 黒豆 ヨーグルト	米 大豆油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン コーン缶 スイカ みかん缶 パイン缶 もも缶	酢 塩 麦茶	13.0 g

旬の野菜を
たくさん食べましょう!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1～2歳児	511	20.8
3～5歳児	552	21.4



※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※0・1・2歳児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。

各保育所の日程

誕生会

八条保育所 24 (月)

伊草保育所 26 (水)

南川崎保育所 26 (水)

古新田保育所 25 (火)

水分補給をしましょう!

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

