



8月の給食献立表 (完了期 12~18ヶ月頃)



令和8年度

八潮市立保育所

日・曜	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
				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 15 土	ミルク 又は牛乳	ミートソース軟飯又はミートソースライス ヨーグルト コンソメスープ		ミルク 牛乳 鶏ひき肉 チーズ フルーツヨーグルト	米 大豆油 小麦粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ
3 月 18 火	ミルク 又は牛乳	軟飯又はごはん 豆腐のうま煮 又はコロッケ・野菜のソテー 味噌汁	ミルク又は牛乳 きな粉サンド	ミルク 牛乳 豆腐 かつお節 昆布 豚ひき肉 卵 油揚げ 味噌 きな粉	米 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉 大豆油 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ もやし ほうれん草 小松菜パウダー コーン缶 冬瓜 大根 干しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース
4 火 19 水	ミルク 又は牛乳	軟飯又はごはん 鮭の照り焼き 肉じゃが 味噌汁	ミルク又は牛乳 ベビーせんべい 又は塩せんべい	ミルク 牛乳 鮭 豚肉 かつお節 昆布 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃが芋 大豆油 ベビーせんべい 塩せんべい	玉ねぎ にんじん さやえんどう オクラ	みりん しょうゆ しょうが 酒
5 水 20 木	ミルク 又は牛乳	中華軟飯又は中華丼 切り干し大根のさっぱりサラダ 麦茶	ミルク又は牛乳 ヨーグルトケーキ	ミルク 牛乳 豚肉 ハム 卵 ヨーグルト	米 大豆油 片栗粉 砂糖 ごま油 蒸しパンミックス バター	白菜 にんじん たけのこ しょうが 切り干し大根 きゅうり	酒 しょうゆ 顆粒鶏がらだし 酢 麦茶
6 木 21 金	ミルク 又は牛乳	黒糖ロール又は食パン 鶏ささみ肉の照り焼き かぼちゃサラダ コーンポタージュ	ミルク又は牛乳 フルーツゼリー	ミルク 牛乳 鶏ささみ	黒糖ロール 食パン マヨネーズ 砂糖 大豆油 マーガリン 小麦粉 オレンジジュース	かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン缶 みかん缶 パイン缶 もも缶	しょうゆ みりん 塩 こしょう コンソメ オレンジゼリーの素
7 金 24 月	ミルク 又は牛乳	軟飯又はごはん 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	ミルク又は牛乳 チーズトースト	ミルク 牛乳 豆腐 干しひじき 豚ひき肉 卵 味噌 かつお節 昆布 チーズ	米 大豆油 パン粉 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 小松菜 空心菜 にんじん ほうれん草 えのきたけ	塩 こしょう しょうゆ みりん
8 土 22 土	ミルク 又は牛乳	鶏肉と野菜のうどん ミニゼリー ポテトスープ		ミルク 牛乳 かつお節 昆布 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ	うどん 片栗粉 ミニゼリー じゃが芋 大豆油	キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
10 月 25 火	ミルク 又は牛乳	軟飯又はごはん 鶏肉団子の洋風煮 又はボークチャップ・マカロニサラダ 若竹コンソメスープ	ミルク又は牛乳 とうもろこしのペースト 又はベビーせんべい	ミルク 牛乳 鶏ひき肉 豚肉 ハム わかめ	米 片栗粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ ベビーせんべい	玉ねぎ にんじん きゅうり たけのこ とうもろこし	コンソメ 酒 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ
12 水 26 水	ミルク 又は牛乳	チャーハン軟飯又はチャーハン 切り昆布のサラダ 中華スープ	ミルク又は牛乳 あんこホイップサンド 又はあんこホイップパン	ミルク 牛乳 昆布 豚ひき肉 小豆 生クリーム	米 ごま油 砂糖 ホットロール 食パン	わけぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり コーン缶 にんじん 干しいたけ ほうれん草 葉ねぎ しょうが	顆粒鶏がらだし しょうゆ 塩 酢
13 木 27 木	ミルク 又は牛乳	くたくたツナパスタ ポテトサラダ 麦茶	ミルク又は牛乳 肉ごぼう軟飯 又は肉ごぼうごはん	ミルク 牛乳 ツナ缶 豚ひき肉	スパゲティ 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 米 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト 枝豆 ごぼう グリンピース	コンソメ 塩 こしょう 麦茶 みりん しょうゆ
14 金 28 金	ミルク 又は牛乳	鶏肉のあんかけ軟飯又は 軟飯又はごはん・鶏肉のから揚げ わかめサラダ 中華スープ	ミルク又は牛乳 チーズケーキ	ミルク 牛乳 鶏ささみ かつお節 昆布 鶏肉 わかめ チーズ 卵	片栗粉 米 大豆油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター	にんじん しょうが にんにく 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 ししいたけ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 顆粒鶏がらだし
17 月 31 月	ミルク 又は牛乳	軟飯又はごはん 鶏肉と野菜のごま煮 味噌汁	ミルク又は牛乳 バナナ	ミルク 牛乳 鶏ささみ かつお節 昆布 味噌	米 ごま 片栗粉 麩	コーン缶 にんじん オクラ なす しめじ 玉ねぎ バナナ	しょうゆ
29 土	ミルク 又は牛乳	こまツナ柔らかピラフ又はこまツナピラフ みかんのせヨーグルト すまし汁		ミルク 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト 豆腐 かつお節 昆布	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
誕生会	ミルク 又は牛乳	軟らかごはんのおばけカレー又はおばけカレー ほうれん草のサラダ ヨーグルト 麦茶	ミルク又は牛乳 スイカのフルーツポンチ	ミルク 牛乳 豚ひき肉 黒豆 ヨーグルト	米 大豆油 カレールーウ 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 みかん缶 パイン缶 もも缶 スイカ	酢 塩 麦茶

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。



旬の野菜を たくさん食べましょう!



夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。水分を多く含む夏野菜には、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富です。

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。のどの渇きを感じなくても、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。



	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)	