



みずほ
こどもえん

給食だより

8月

令和8年

毎日、暑い日が続きます。夏場は食欲が減退します。でも、食べなくては夏を乗り切る体力はつきません。夏バテしない食事の工夫をしてみませんか？ビタミンB1を含む豚肉・うなぎやなす・とうもろこしなどの夏野菜をとりこんで、いつもとちょっと違った風味や工夫をプラスし、たくさん食べれるよう御家庭での体調管理を心がけていくといいですね。



日・曜日	献立名			おやつ	材料名（アレルギーのお子様は除去食での対応となります）
1 土	五目ごはん	オクラともずくのスープ	天かすキャベツサラダ	牛乳	🍏 ベーコンチーズマフィン 五目ごはん（米、鶏ひき肉、板こんにゃく、人参、ごぼう、いんげん） オクラともずくのスープ（オクラ、もずく、豆腐） 天かすキャベツサラダ（キャベツ、かつお節、天かす、きざみり） ベーコンチーズマフィン（ベーコン、玉葱、チーズ、玉子、牛乳、小麦粉、BP、サラダ油）
2 日					
3 月	ロールパン	夏野菜の肉みそうどん	きゅうりともやしの中華サラダ	牛乳	🍏 青のりポテトビーンズ 夏野菜の肉みそうどん（うどん玉、豚ひき肉、玉葱、人参、なす、ピーマン、赤パプリカ、コーン缶） きゅうりともやしの中華サラダ（きゅうり、もやし、トマト、ごま） 青のりポテトビーンズ（じゃが芋、煮大豆、青のり）
4 火	ごはん	かぼちゃのみそ汁	サバの煮付け	牛乳	🍏 バナナヨーグルト かぼちゃのみそ汁（玉葱、人参、かぼちゃ、あげ） サバの煮付け（サバ、生姜） 春雨ソテー バナナヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ）
5 水	おたのしみランチ（セレクトメニュー：クリームパン or 小倉あんぱん）			牛乳	🍏 ヤクルトとおかし からあげ（鶏もも肉、にんにく、生姜） レタス コーンサラダ（トマト、きゅうり、コーン缶）
6 木	なすとひき肉のスタミナ丼	コンソメスープ	くだもの	牛乳	🍏 抹茶ケーキ なすとひき肉のスタミナ丼（米、豚ひき肉、なす、玉葱、にんにく、にら、玉子） コンソメスープ（玉葱、人参、キャベツ、えのき） 抹茶ケーキ（小麦粉、BP、玉子、バター、抹茶）
7 金	黒パン	BLT スープ	ひじき入り厚焼き卵	牛乳	🍏 オレンジ寒天 BLTスープ（ベーコン、レタス、トマト） ひじき入り厚焼き卵（鶏ひき肉、ムキエビ、人参、玉葱、玉子、ひじき） おからサラダ オレンジ寒天（オレンジジュース、寒天）
8 土	わかめごはん	鶏団子と春雨のスープ	五目煮	牛乳	🍏 揚げパン わかめごはん（米、じゃこ、人参、生姜、わかめ） 鶏団子と春雨のスープ（鶏ひき肉、しぼり豆腐、春雨、玉葱、人参、もやし、小松菜、生姜） 五目煮（人参、ごぼう、大根、板こんにゃく、煮大豆） 揚げパン（丸パン）
9 日					
10 月	メロンパン	中華スープ	揚げ魚のサラダソースがけ	牛乳	🍏 フルーツポンチ 中華スープ（玉葱、生しいたけ、もやし、玉子） 揚げ魚のサラダソースがけ（魚、きゅうり、玉葱、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ） レタス フルーツポンチ（バナナ、りんご、みかん缶、パイン缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース）
11 火					
12 水	そばろごはん	野菜スープ	ジャーマンポテト	牛乳	🍏 ココア蒸しパン そばろごはん（米、鶏ひき肉、玉葱、人参） 野菜スープ（玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜） ジャーマンポテト（ベーコン、じゃが芋） ココア蒸しパン（小麦粉、玉子、牛乳、サラダ油、BP、純ココア）
13 木	ごはん	キャベツのみそ汁	おさかなバーグ	牛乳	🍏 りんごゼリー キャベツのみそ汁（キャベツ、玉葱、人参） おさかなバーグ（イワシミンチ、鶏ひき肉、玉葱、生姜） マカロニ炒め りんごゼリー（りんごジュース、アガー）
14 金	カレーピラフ	トマトとにんにくのスープ	カットコーン	牛乳	🍏 ブルーベリーヨーグルト カレーピラフ（米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン） トマトとにんにくのスープ（トマト、にんにく、小松菜、玉子） カットコーン（とうもろこし） ブルーベリーヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、ブルーベリージャム）
15 土	ごはん	なすのみそ汁	とりじゃが	牛乳	🍏 レーズンクッキー なすのみそ汁（なす、玉葱、人参、あげ） とりじゃが（鶏もも肉、玉葱、人参、じゃが芋、糸こんにゃく） レーズンクッキー（ホットケーキミックス、バター、牛乳、レーズン）
16 日					
17 月	ごはん	大根のみそ汁	豚肉の生姜焼き	牛乳	🍏 あべ川マカロニ 大根のみそ汁（大根、人参、玉葱、あげ） 豚肉の生姜焼き（豚肉、生姜、人参、キャベツ） あべ川マカロニ（マカロニ、きな粉）
18 火	ガーリックライス	すり身のすまし汁	もやしとちくわのごま酢和え	牛乳	🍏 りんご寒天 ガーリックライス（米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、にんにく） すり身のすまし汁（白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ） もやしとちくわのごま酢和え（もやし、ちくわ、ごま） りんご寒天（りんごジュース、寒天）
19 水	丸パン	コロコロ野菜スープ	なすのトマト煮	牛乳	🍏 ちょぼちょぼボーロ コロコロ野菜スープ（大根、人参、じゃが芋、コーン缶） なすのトマト煮（豚肉、なす、玉葱、しめじ、にんにく、人参、トマト缶） ちょぼちょぼボーロ（玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP）
20 木	ロールパン	にらたまラーメン	きゅうりと黒ごまのサラダ	牛乳	🍏 みかんヨーグルト にらたまラーメン（ちゃんぽん玉、ムキエビ、玉葱、人参、にら、玉子、もやし） きゅうりと黒ごまのサラダ（きゅうり、レタス、ちくわ、黒ごま） みかんヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶）
21 金	ごはん	コーンスープ	魚の南蛮風	牛乳	🍏 焼きドーナツ コーンスープ（玉葱、人参、玉子、コーン缶） 魚の南蛮風（魚、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、玉葱） 磯じゃが 焼きドーナツ（小麦粉、牛乳、玉子、黒糖、サラダ油、BP）
22 土	ふりかけごはん	具たくさんみそ汁	くだもの	牛乳	🍏 焼きドーナツ ふりかけごはん（米、ふりかけ） 具たくさんみそ汁（玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐）
23 日					
24 月	玄米ブレッド	わかめのスープ	香味醤油パスタ	牛乳	🍏 ブリンとおかし わかめのスープ（玉葱、人参、わかめ） 香味醤油パスタ（スパゲティ、ベーコン、玉葱、なす、ほうれん草）
25 火	ごはん	ポトフ	おさかなピザ	牛乳	🍏 フルーツヨーグルト ポトフ（ソーセージ、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ） おさかなピザ（魚、玉葱、ピーマン、コーン缶、チーズ） 炒め物 フルーツヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶）
26 水	ミートライス	玉子の中華スープ	ちくわのカレー揚げ	牛乳	🍏 お好み焼き ミートライス（米、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン） 玉子の中華スープ（人参、ゆで筍、生しいたけ、にら、玉子） ちくわのカレー揚げ（ちくわ、天ぷら粉、ハチカレー粉） お好み焼き（ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす）
27 木	ロールパン	冷しゃぶうどん	厚揚げの中華炒め煮	牛乳	🍏 オレンジゼリー 冷しゃぶうどん（うどん玉、豚肉、トマト、なす、生姜、レタス、コーン缶） 厚揚げの中華炒め煮（ムキエビ、厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、玉葱、生姜） オレンジゼリー（オレンジジュース、アガー）
28 金	かしわ飯	つみれ汁	NEW 切干大根ともやしのナムル	牛乳	🍏 あんまん かしわ飯（米、鶏もも肉、人参、生しいたけ、ごぼう） つみれ汁（イワシミンチ、生姜、玉葱、人参、じゃが芋） 切干大根ともやしのナムル（切干大根、もやし、きゅうり、ごま） あんまん（小麦粉、BP、牛乳、サラダ油、あんこ）
29 土	ごはん	豆腐のみそ汁	オーロラチキン	牛乳	🍏 ラスク 豆腐のみそ汁（玉葱、人参、豆腐、あげ） オーロラチキン（鶏もも肉、人参、じゃが芋、ピーマン、生姜） ミニトマト ラスク（ロールパン、粉糖）
30 日					
31 月	ロールパン	担々麺風ラーメン	ササミときゅうりの酢物	牛乳	🍏 大学芋 担々麺風ラーメン（ちゃんぽん玉、豚ひき肉、にんにく、玉葱、人参、小松菜、コーン缶、ごま） ササミときゅうりの酢物（ササミ、きゅうり、もやし） 大学芋（さつまいも、黒ごま）

※おやつの🍏印は手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。