

8月 乳児給食献立表

令和8年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
3	月	牛乳 ごはん かじきのみそ汁 なすとかぼちゃのみそ汁 メロン	牛乳 かじき みそ	なす かぼちゃ 人参 えのきたけ キャベツ メロン	米 麦 砂糖 里芋		スウィーティーゼリー
4	火	牛乳 赤しそごはん 大根のツナ風味煮 ウインナー 梨 (0・1歳児:コンポート)	牛乳 ツナ油揚げ 生揚げ ウインナー	赤しそふりかけ 大根 人参 さやいんげん 梨	米 麦 里芋 砂糖	ウインナー 0歳児:2本 1歳児:2本 2歳児:3本	ミニあんぱん<乳卵不使用> (米粉のまあるいパン &りんごジャム)
5	水	牛乳 野菜スティックパン ポーカピカタ オニオンスープ オレンジ	牛乳 野菜 卵 ベーコン	パセリ 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ オレンジ	野菜スティックパン 小麦粉 バター じゃがいも	ポーピカタ 0歳児:1個 1歳児:1個 2歳児:2個	クッキー<ムーンライト> (こつぶじゃがあられ にゅうさんきんいんりょう (お米))
6	木	牛乳 夏野菜のカレーライス チンゲンサイとしらすの胡麻酢あえ すいか	牛乳 豆乳 しらす干し 油揚げ	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン スズキニ ブルーンエクス チンゲンサイ 人参 もやし すいか	米 麦 カレールウ じゃがいも 砂糖 ごま ごま油		わらびもち (わらびもちきなこなし)
7	金	牛乳 レーズンパン 豆腐チキンナゲット トマトのスープ バナナ	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 卵	トマト なす かぼちゃ とうもろこし 人参 玉ねぎ バナナ	レーズンパン 片栗粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも		アニマルビスケット (おさかなあじのバフスナック)
8	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう ししいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
10	月	牛乳 ごはん 鱈のねぎのみそ焼き 冬瓜汁 メロン	牛乳 さくら みそ 油揚げ わかめ	ねぎ たまねぎ 冬瓜 人参 たまねぎ 小松菜 メロン	米 麦 砂糖	() 内のおやつは、 上段のおやつに、ア レルゲンを含む場合 の代替食です。	レモンケーキ (ブルーベリーゼリー)
12	水	牛乳 おにぎり(しお) ミートボール がまごおりみかんゼリー	牛乳 ミートボール		おにぎり(しお) がまごおりみかんゼリー	簡易給食	ポテトスナック
13	木	お弁当持参のお願い					
14	金	8月13日(木)～15日(土)は福祉給食センターメンテナンスのため給食提供をお休みいたします。期間中はお弁当をご持参ください。					
15	土	なお、おやつは通常どおり提供いたします。ご協力お願いいたします。					
17	月	牛乳 ごはん かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 出し巻き卵 バナナ	牛乳 生揚げ 鶏肉 卵	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ししいたけ さやいんげん バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖	出し巻き卵 0歳児:1個 1歳児:1個 2歳児:2個	なしのゼリー
18	火	牛乳 ごはん 八宝菜 しゅうまい オレンジ	牛乳 豚肉 卵 豚肉 ぼたてエキス	人参 玉ねぎ チンゲンサイ もやし ねぎ ししいたけ キャベツ 玉ねぎ 生姜 オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	しゅうまい 0歳児:1個 1歳児:1個 2歳児:2個	ほっかいどうミルクパン (米粉のまあるいパン &いちごジャム)
19	水	牛乳 食パン すずきのごまクラッカー揚げ スズキニのスープ 梨 (0・1歳児:コンポート)	牛乳 すずき 鶏肉	トマト 玉ねぎ スズキニ なす エリンギ 梨	食パン ごま 小麦粉 クラッカー 油		はくとうのジュレ
20	木	牛乳 ごはん 豚肉の生焼焼き かぼちゃのみそ汁 すいか	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ かぼちゃ すいか	米 麦 砂糖	豚肉の生焼焼き 0歳児:1切 1歳児:1切 2歳児:2切	バナナのスティックケーキ <乳卵不使用> (アセロラゼリー)
21	金	牛乳 キャロットロール ハンバーグ ポトフ メロン	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 豆乳 ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参 さやいんげん マッシュルーム メロン	キャロットロール パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも		さくらえびかきもち (いしやきいもふうわがし) はっこうにゅう (お米))
22	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
24	月	牛乳 カレー風味のトマトライス 玉ねぎとかぼちゃのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ かぼちゃ みかん もち	砂糖 じゃがいも 米 麦 でんぶん糖 砂糖 カクテルゼリー		こめこのロールクッキー <南豆>
25	火	牛乳 ごはん 肉じゃが ツナのさっぱりサラダ バナナ	牛乳 豚肉 ツナ油揚げ	玉ねぎ 人参 グリンピース こんにゃく 干しいたけ きゅうり トマト 人参 オクラ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖		にゅうさんきんデザート (じゃがいもおかき)
26	水	牛乳 ブルーベリーパン 鶏肉の甘酢あんかけ たけのこのスープ オレンジ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ オレンジ	ブルーベリーパン 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	鶏肉の甘酢あんかけ 0歳児:1個 1歳児:1個 2歳児:2個	こくさんレモンムース <乳卵不使用> (マスカットゼリー)
27	木	牛乳 ごはん 手作りコーン焼つくね じゃがいものみそ汁 すいか	牛乳 鶏肉 豆乳 味噌 油揚げ 味噌	玉ねぎ ねぎ とうもろこし 玉ねぎ しめじ すいか	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも		うさぎまんじゅう (いちごプリン)
28	金	牛乳 クロロール(乳含む) 鮭のパン粉焼き チンゲンサイのスープ メロン	牛乳 鮭 生揚げ	パセリ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ メロン	クロロール 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー	誕生日会	果実入りフルーツゼリー (モモ)
29	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ししいたけ ほうれんそう ねぎ	うどん		パン・牛乳
31	月	牛乳 ごはん チンジャオロース パンパシオー バナナ	牛乳 豚肉 鶏ささみ油揚げ	人参 ピーマン たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油		ミルクプリン (オレンジゼリー)

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

水分補給で熱中症予防を

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。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。
ただし、清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感がまし、食欲が低下してしまうこともあります。
こどもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・すいかなどで水分補給をすることがおすすめです。



乳児6人分 (大人2人 こども2人)

豚ひき肉 80g
人参 45g
玉ねぎ 210g
コーン 45g
じゃがいも 50g
カレー粉 0.5g
トマト缶 60g
トマトピューレ 60g
塩 0.5g
砂糖 小さじ1
ケチャップ 小さじ1

おススメレシピ カレー風味のトマトライス

- ①人参、玉ねぎは粗みじん切にする。
- ②豚ひき肉から炒め、お肉に火が通ったら、人参、玉ねぎを炒める。火が通ったら、トマトピューレを入れて、コーンを入れて煮込む。酸味が弱くなるように少し煮込み、すりおろしたじゃがいもを入れてとろみをつける。
- ③カレー粉、塩、砂糖、ケチャップを入れて味を調える。味が整ったら、具は完成。
- ④ご飯(分量外)の上に具をのせて出来上がり。



午前おやつ

しらすわかめせんべい
人参&かぼちゃビスケット
やさしいせんべい
胚芽クッキー
星型せんべい
二色あられ
ごまビスケット
ビスケット

