

令和8年度 8月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	午後 午前
1 / 土	ごはん 鶏肉とねぎの炒め煮 お浸し(キャベツ 人参) みそ汁(もやし わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 砂糖/せんべい	鶏肉モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/ねぎ/キャベツ/ 人参/もやし/わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
3 / 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え みそ汁(わかめ 大根) 麦茶	クラッカー/こめ/サラダ 油/砂糖/すりこま(白) /ホットケーキの素/有塩 バター	鶏肉モモ/みそ/牛乳	ほうれんそう/人参/わか め/大根/オレンジジュ ース	★オレンジケーキ 牛乳	
4 / 火	ごはん ゆうあいカレー(夏野菜) すき昆布の炒め煮 バナナ 麦茶	かぼちゃボーロ/こめ/サ ラダ油/有塩バター/薄力 粉/しらたき/砂糖/食パ ン	豚ひき肉/牛乳/すぎこん ぶ/ちくわ	かぼちゃ/玉ねぎ/なす/ 人参/さやいんげん/バナ ナ/いちごジャム	★シャムサンド 牛乳	
5 / 水	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 キャベツのサラダ スープ(玉ねぎ ベーコン) 麦茶	あられ/こめ/サラダ油/ 砂糖/麩/有塩バター/グ ラニュー糖	豚モモ/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/キャベツ/ きゅうり/人参	★おふのラスク 牛乳	
6 / 木	ごはん ハンバーグ 人参サラダ みそ汁(小松菜 い) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ かたくり粉/砂糖/サラダ 油/麩	豚ひき肉/牛乳/みそ	玉ねぎ/人参/きゅうり/ こまつな	★おにぎり 麦茶	
7 / 金	ごはん 炒めビーフン 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(い わかめ) 麦茶	豆乳クッキー/こめ/ビー フン/サラダ油/ごま油/ 砂糖/かたくり粉/麩/ウ エハース/コンソメリング	豚モモ/鶏ひき肉/みそ/ 牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/ 干し椎茸/冬瓜/わかめ	カルデツウエハース やさいコンソメリング 牛乳	
8 / 土	ごはん アンパンマンカレー ゼリー 麦茶	せんべい/こめ/アンパン マンカレー/ゼリー/クッ キー			クッキー せんべい 麦茶	
10 / 月	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ(ちんげんさい コーン) 麦茶	クラッカー/こめ/サラダ 油/砂糖	鶏肉モモ/ツナ缶	玉ねぎ/トマト缶詰/グリ ンピース/ブロッコリー/ きゅうり/人参/チンゲン サイ/コーン/なめ茸ピン	★なめだけごはん 麦茶	
12 / 水	ごはん 肉じゃが 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(い わかめ) 麦茶	あられ/こめ/じゃがいも /サラダ油/砂糖/麩/マ カロニ	豚モモ/みそ/きな粉/牛 乳	玉ねぎ/人参/グリーンピ ース/大根/きゅうり/わか め	★マカロニきなこ 牛乳	
13 / 木	ごはん 鶏肉のかわり焼き ブロッコリーのこま和え 中華スープ 麦茶	豆乳クッキー/こめ/エッ クゲア/パン粉/砂糖/す りこま(白)/ごま油/ クッキー/せんべい	鶏肉モモ/牛乳	ブロッコリー/人参/わか め/コーン	クッキー せんべい 牛乳	
14 / 金	ごはん 焼肉 かぼちゃの含め煮 スープ(コーン わかめ) 麦茶	豆乳クッキー/こめ/サラ ダ油/砂糖/クッキー/せ んべい	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/かぼ ちゃ/コーン/わかめ	クッキー せんべい 牛乳	
15 / 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(い わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /麩/せんべい	豚モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/ブロッコリー/ きゅうり/人参/わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
17 / 月	ごはん みそ豚 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁(ねぎ わかめ) 麦茶	クラッカー/こめ/サラダ 油/砂糖	豚モモ/みそ/ツナ缶/ア ガー/牛乳	ねぎ/キャベツ/ブロッコ リー/きゅうり/人参/わ かめ/りんごジュース/み かん缶	★りんごゼリー 牛乳	
18 / 火	ごはん 鮭の照り焼き(乳児;カレイ) キャベツのこまサラダ スープ(玉ねぎ 豆腐) 麦茶	かぼちゃボーロ/こめ/サ ラダ油/砂糖/すりこま (白)/ホットケーキの素	しろさけ/カレイ/豆腐/ バナナ豆乳/牛乳	キャベツ/もやし/人参/ 玉ねぎ	★バナナ蒸しパン 牛乳	
19 / 水	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ほうれん草の納豆和え スープ(小松菜 コーン) 麦茶	あられ/こめ/砂糖/かた くり粉/パン粉/ごま油/ 源氏パイ/しょうゆせんべ い	鶏ひき肉/みそ/挽きわり 納豆/糸けつり/牛乳	玉ねぎ/ほうれんそう/人 参/こまつな/コーン	源氏パイ しょうゆせんべい 麦茶	
月平均栄養価(以上児)		エネルギー	465kcal、タンパク質	19.4g、脂質	13.4g、食塩相当量	1.3g
月平均栄養価(未満児)		エネルギー	364kcal、タンパク質	15.1g、脂質	10.7g、食塩相当量	1.1g

令和8年度 8月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 / 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁（豆腐 えのき） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／ ごま油／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ／大豆水煮／油揚げ ／高野豆腐／豆腐／みそ	ねぎ／人参／干ひじき／グ リンピース／えのきたけ	★おにぎり 麦茶
21 / 金	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 キャベツと人参の甘酢あえ ラーメンスープ（しょうゆ味） 麦茶	豆乳クッキー／中華めん／ 砂糖／ごま油／食パン／ マーガリン	鶏肉モモ／豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／キャベ ツ／人参／ねぎ／わかめ／ コーン	★シュガートースト 牛乳
22 / 土	ごはん アンパンマンカレー ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／アンパン マンカレー／ゼリー／クッ キー			クッキー せんべい 麦茶
24 / 月	ごはん 豚丼の具 かぼちゃサラダ スープ（ちんげんさい コーン） 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ 油／砂糖／エッグケア／ ホットケーキの素	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／かぼちゃ／ きゅうり／チンゲンサイ／ コーン	★ココア蒸しパン 牛乳
25 / 火	食パン ボークビーンズ グリーンサラダ スープ（とうふ わかめ） 麦茶	かぼちゃボーロ／食パン／ じゃがいも／サラダ油／砂 糖／エッグケア／ホット ケーキの素／有塩バター	大豆水煮／豚モモ／ツナ缶 ／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰 ／キャベツ／きゅうり／ コーン／わかめ／パナナ	★バナナケーキ 牛乳
26 / 水	ごはん ゆであいカレー（キーマ） ブロッコリーとコーンのサラダ 国産ぶどうゼリー 麦茶	あられ／こめ／じゃがいも ／サラダ油／有塩バター／ 薄力粉／砂糖／ぶどうゼ リー	豚ひき肉／牛乳／鶏ひき肉	玉ねぎ／人参／グリーンピー ス／ブロッコリー／コーン	★そぼろごはん 麦茶
27 / 木	うどん 鮭のみそマヨネーズ焼（乳児：カレイ） キャベツの塩昆布和え すまし汁（かまぼこ ちんげんさい） 麦茶	たべっこどうぶつ／うどん ／エッグケア／すりごま （白）／ごま油／じゃがい も／バター／砂糖／ホット ケーキの素	しろさけ／カレイ／みそ／ かまぼこ／牛乳	キャベツ／人参／きゅうり ／塩昆布／ねぎ／レモン果 汁	★ポテトマフィン 牛乳
28 / 金	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 大根ときゅうりの甘酢あえ スープ（えのき コーン） 麦茶	豆乳クッキー／こめ／サラ ダ油／エッグケア／砂糖／ ビスコ／やさいスティック	鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／大根／きゅうり／ えのきたけ／コーン	ビスコ やさいスティック 牛乳
29 / 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油 ／砂糖／麩／せんべい	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／キャベツ／ きゅうり／コーン／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶
31 / 月	ごはん 肉野菜炒め ひじきサラダ 中華スープ 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ 油／かたくり粉／砂糖／ご ま油	豚モモ／干ひじき／ツナ缶	キャベツ／玉ねぎ／人参／ ピーマン／もやし／きゅう り／ねぎ／わかめ／コーン ／炊き込みわかめ	★わかめご飯 麦茶
					クラッカー 麦茶

今月の“旬” な～んだ？ 【8月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ピーマン」です。

★ピーマンの栄養

ピーマンの内側には空洞があり、実が詰まっていないことから栄養もないとのイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。ピーマンは緑黄色野菜に分類される野菜でβ-カロテンが多く含まれているほか、カラダの調子を整えるビタミンCやビタミンE、食物繊維、カリウムなど、幅広い栄養素が含まれています。

また、ピーマンは低エネルギーで、含まれる脂質量もごくわずかです。主に多く含まれている栄養素は、β-カロテンやビタミンCです。β-カロテンは、健康づくりをサポートする働きがあり、カラダの中でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、目や皮膚に関わる重要な働きをしています。ビタミンCは代謝に関わる栄養素で、健康面だけではなく美容のサポートにも役立ちます。

今月は、肉野菜炒めや甘辛煮にピーマンを使います



★ピーマンの栄養を活かす調理と食べ方のポイント

＜油と組み合わせるとβ-カロテンの吸収アップ＞

β-カロテンは油に溶けやすい性質があり、調理時に油と組み合わせることで吸収率が高まるといわれています。炒め物や揚げ物のほか、油を使ったドレッシングやソースをかけるなど、さまざまな調理法で油と組み合わせることができます。

＜ピーマンは加熱してもビタミンCが減少しにくい＞

ビタミンCは熱に弱く、加熱調理によって壊れやすいといわれています。そのため、野菜に含まれているビタミンCは、サラダなど加熱しない方法で摂取することがおすすめです。しかし、ピーマンは加熱してもビタミンCの減少が少ないという特徴があります。