

2026年8月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	さ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	土	・ひじきしらすチャーハン ・春雨サラダ ・中華スープ ・オレンジ	せんべい 麦茶 スモア 牛乳	しらす,ひじき 豆腐,わかめ 牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,グリーンピース きゅうり,もやし,コーン オレンジ	胚芽米,サラダ油,ごま油 はるさめ,上白糖,ごま クラッカー,マシュマロ
3	月	・麦ご飯 ・さけのごまマヨ焼き ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	ボーロ 牛乳 スコーン 牛乳	さけ ロースハム わかめ,味噌,ヨーグルト,牛乳,豆乳	切干大根,きゅうり,コーン,人参 キャベツ,黄桃缶	胚芽米,押麦 ごま 上白糖,ごま油 小麦粉,大豆バター,いちごジャム
4	火	・ロールパン ・鶏肉のマーマレード焼き ・トマトとチーズのサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	クッキー 牛乳 アルファ米五目おにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ 豆乳	ブロッコリー,トマト,キャベツ かぼちゃ,玉ねぎ,ほうれん草,オレンジ ごぼう,たけのこ,こんにゃく,しいたけ	ロールパン マーマレード 上白糖,サラダ油 小麦粉,大豆バター,うるち米
5	水	・ごはん ・あじのごまてり焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	クラッカー 牛乳 焼きそうめん 麦茶	あじ 納豆 かつお節,味噌,ベーコン	ほうれん草,キャベツ,人参 玉ねぎ,バナナ,ピーマン	胚芽米 ごま じゃが芋,そうめん,サラダ油
6	木	・ごはん ・酢鶏風あんかけ ・ブロッコリーサラダ ・中華スープ ・りんご	ボーロ 牛乳 ココア寒天 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳,豆乳,寒天	玉ねぎ,人参,筍,ピーマン ブロッコリー,白菜 もやし,にら,りんご,ココア	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖,ごま油
7	金	・ポークカレー ・ほうれん草サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	せんべい 麦茶 クッキー 牛乳	豚肉,スキムミルク ツナ ウィンナー 牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ほうれん草,キャベツ,コーン 大根,ブロッコリー オレンジ	胚芽米,じゃが芋,バター 小麦粉,上白糖 大豆バター,サラダ油
8	土	・ごはん ・鶏肉とかぼちゃのバター醤油炒め ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 コーンマフィン 牛乳	鶏肉 ロースハム かつお節,味噌,牛乳	かぼちゃ,玉ねぎ,ブロッコリー きゅうり,人参 小松菜,えのき,バナナ,コーン	胚芽米 サラダ油,バター マカロニ 小麦粉,上白糖
10	月	・中華丼 ・ブロッコリーとハムのサラダ ・中華スープ ・バナナ	クラッカー 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉,かまぼこ ロースハム わかめ 牛乳,きなこ,豆乳	白菜,玉ねぎ,人参,チンゲン菜 もやし,ブロッコリー,コーン 大根 バナナ	胚芽米,片栗粉 上白糖,ごま油 ごま 小麦粉,サラダ油
12	水	・ごはん ・豚肉となすのみそ炒め ・もやしとわかめの甘酢和え ・みそ汁 ・オレンジ	ボーロ 牛乳 コーンフレーククリスピー 牛乳	豚肉,味噌 わかめ かつお節,牛乳	なす,玉ねぎ,人参,にんにく,ピーマン もやし,きゅうり,コーン ほうれん草,オレンジ	胚芽米 サラダ油 上白糖,麩,マシュマロ コーンフレーク,大豆バター
13	木	・ミートソーススパゲティ ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	クッキー 牛乳 ごまこんぶおにぎり 麦茶	豚ひき肉 ツナ ウィンナー 塩こんぶ	玉ねぎ,トマト缶,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 もやし バナナ	スパゲティ 上白糖,サラダ油 胚芽米,ごま,ごま油
14	金	・ごはん ・カレイのオーロラソースかけ ・根菜のきんぴら ・みそ汁 ・りんご	クラッカー 牛乳 しらす青のりトースト 牛乳	カレイ さつま揚げ 油揚げ,味噌,牛乳,しらす,青のり	大根,れんこん,ごぼう,人参 白菜,りんご	胚芽米 上白糖,サラダ油 食パン,ごま
15	土	・ひじきしらすチャーハン ・春雨サラダ ・中華スープ ・オレンジ	せんべい 麦茶 スモア 牛乳	しらす,ひじき 豆腐,わかめ 牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,グリーンピース きゅうり,もやし,コーン オレンジ	胚芽米,サラダ油,ごま油 はるさめ,上白糖,ごま クラッカー,マシュマロ

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。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。

25日（火）

★夏野菜 たっぷりメニュー★

ごはん
いわしのかば焼き
オクラとキャベツの梅おかか和え
冬瓜のみそ汁

8月4日（火）のおやつに、災害時に食べる非常食のアルファ米五目ごはんをおにぎりにして出します。

21日（金）
お楽しみ
バナナケーキ

今月は「なす」と「トマト」が神奈川県産の野菜だよ！

港南台保育園

2026年8月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
17	月	・麦ご飯 ・さけのごまマヨ焼き ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	ポーロ 牛乳 スコーン 牛乳	さけ ロースハム わかめ,味噌,ヨーグルト,牛乳,豆乳	切干大根,きゅうり,コーン,人参 キャベツ,黄桃缶	胚芽米,押麦 ごま 上白糖,ごま油 小麦粉,大豆バター,いちごジャム
18	火	・ロールパン ・鶏肉のマーマレード焼き ・トマトとチーズのサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	クッキー 牛乳 しらすおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ 豆乳,しらす	ブロッコリー,トマト,キャベツ かぼちゃ,玉ねぎ,ほうれん草,オレンジ 小松菜	ロールパン マーマレード 上白糖,サラダ油 小麦粉,大豆バター,胚芽米
19	水	・ごはん ・あじのごまてり焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	クラッカー 牛乳 焼きそうめん 麦茶	あじ 納豆 かつお節,味噌,ベーコン	ほうれん草,キャベツ,人参 玉ねぎ,バナナ,ピーマン	胚芽米 ごま じゃが芋,そうめん,サラダ油
20	木	・ごはん ・酢鶏風あんかけ ・ブロッコリーサラダ ・中華スープ ・りんご	ポーロ 牛乳 ココア寒天 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳,豆乳,寒天	玉ねぎ,人参,筍,ピーマン ブロッコリー,白菜 もやし,にら,りんご,ココア	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖,ごま油
21	金	・ポークカレー ・ほうれん草サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	せんべい 麦茶 お楽しみバナナケーキ 牛乳	豚肉,スキムミルク ツナ ウィンナー 牛乳,豆乳,生クリーム	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ほうれん草,キャベツ,コーン 大根,ブロッコリー オレンジ,バナナ	胚芽米,じゃが芋,バター 小麦粉,上白糖
22	土	・ごはん ・鶏肉とかぼちゃのバター醤油炒め ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 コーンマフィン 牛乳	鶏肉 ロースハム かつお節,味噌,牛乳	かぼちゃ,玉ねぎ,ブロッコリー きゅうり,人参 小松菜,えのき,バナナ,コーン	胚芽米 サラダ油,バター マカロニ 小麦粉,上白糖
24	月	・中華丼 ・ブロッコリーとハムのサラダ ・中華スープ ・バナナ	クラッカー 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉,かまぼこ ロースハム わかめ 牛乳,きなこ,豆乳	白菜,玉ねぎ,人参,チンゲン菜 もやし,ブロッコリー,コーン 大根 バナナ	胚芽米,片栗粉 上白糖,ごま油 ごま 小麦粉,サラダ油
25	火	・ごはん ・いわしのかば焼き ・オクラとキャベツの梅おかか和え ・冬瓜のみそ汁 ・梨	せんべい 麦茶 麴ラスク 牛乳	いわし かつお節 油揚げ,味噌,牛乳,豆乳	オクラ,キャベツ,人参,梅 冬瓜,梨	胚芽米 片栗粉,サラダ油,上白糖 麴,大豆バター
26	水	・ごはん ・豚肉となすのみそ炒め ・もやしとわかめの甘酢和え ・みそ汁 ・オレンジ	ポーロ 牛乳 コーンフレーククリスピー 牛乳	豚肉,味噌 わかめ かつお節,牛乳	なす,玉ねぎ,人参,にんにく,ピーマン もやし,きゅうり,コーン ほうれん草,オレンジ	胚芽米 サラダ油 上白糖,麴,マシュマロ コーンフレーク,大豆バター
27	木	・冷やし中華 ・南瓜のそぼろがけ ・すまし汁 ・バナナ	クッキー 牛乳 きつねおにぎり 麦茶	ロースハム 鶏ひき肉 かつお節 油揚げ,青のり	コーン,きゅうり,トマト 玉ねぎ,かぼちゃ 小松菜,えのき バナナ	中華麺,ごま油 上白糖 胚芽米
28	金	・ごはん ・カレイのオーロラソースかけ ・根菜のきんぴら ・みそ汁 ・りんご	クラッカー 牛乳 しらす青のりトースト 牛乳	カレイ さつま揚げ 油揚げ,味噌,牛乳,しらす,青のり	大根,れんこん,ごぼう,人参 白菜,りんご	胚芽米 上白糖,サラダ油 食パン,ごま
29	土	・ひじきしらすチャーハン ・春雨サラダ ・中華スープ ・オレンジ	せんべい 麦茶 スモア 牛乳	しらす,ひじき 豆腐,わかめ 牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,グリーンピース きゅうり,もやし,コーン オレンジ	胚芽米,サラダ油,ごま油 はるさめ,上白糖,ごま クラッカー,マシュマロ
31	月	・麦ご飯 ・さけのごまマヨ焼き ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	ポーロ 牛乳 スコーン 牛乳	さけ ロースハム わかめ,味噌,ヨーグルト,牛乳,豆乳	切干大根,きゅうり,コーン,人参 キャベツ,黄桃缶	胚芽米,押麦 ごま 上白糖,ごま油 小麦粉,大豆バター,いちごジャム

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	526 kcal	22.2 g	233 g	1.4 g	平均栄養価	479 kcal	20.5 g	285 g	1.2 g
目標栄養価	520 kcal	20.8 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	19.0 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはりきとせんべいは、ハイハイとなりまふ。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

8月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
3	17	月	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま かぼちゃ 大根
4	18	火	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 しらす 青のり ごま ほうれん草 麩
5	19	水	ケチャップライス コンソメスープ 胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 ほうれん草
6	20	木	肉みそスバゲティ コンソメスープ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン
7	21	金	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 玉ねぎ
10	24	月	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 わかめ
・	25	火	肉うどん オレンジ うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ
12	26	水	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま もやし ほうれん草
13	27	木	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 しらす 青のり ごま 大根 わかめ
14	28	金	ウィンナーピラフ コンソメスープ 胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 わかめ
・	31	月	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 しらす 青のり ごま 大根 わかめ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。
 *ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。
 *材料の都合により献立を変更することがあります。

8月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のゆかり和え	胚芽米 / かぼちゃ 大根 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 キャベツ ゆかり
ごはん / すまし汁 カレイの磯みそ焼き キャベツのおかか和え	胚芽米 / ほうれん草 麩 カレイ 青のり キャベツ 人参 かつお節
ケチャップライス ポテトサラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 グリンピース じゃが芋 ブロッコリー コーン マヨドレ 白菜 ほうれん草 / オレンジ
肉みそスバゲティ 大根のマヨサラダ コンソメスープ / パナナ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 大根 ブロッコリー 人参 マヨドレ キャベツ コーン / パナナ
ごはん / みそ汁 鶏肉のてりやき キャベツの塩こんぶ和え	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 小松菜 塩こんぶ
ごはん / みそ汁 カレイのごまてりやき 高野とひじきの煮物	胚芽米 / 白菜 わかめ カレイ ごま 高野豆腐 ひじき 人参
肉うどん ほうれん草のごま和え かぼちゃの甘煮 / オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ ほうれん草 もやし すりごま かぼちゃ / オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏肉のコーンマヨ焼き キャベツサラダ	胚芽米 / もやし ほうれん草 鶏肉 コーン マヨドレ パセリ キャベツ きゅうり 人参
ごはん / すまし汁 さけのみそマヨ焼き 白菜のおかか和え	胚芽米 / 大根 わかめ さけ マヨドレ 白菜 ブロッコリー 人参 かつお節
ウィンナーピラフ 大根サラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり コーン 白菜 わかめ / オレンジ
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き キャベツサラダ	胚芽米 / 大根 わかめ 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 マヨドレ