



2026年 8月 給食献立表

りせ橋本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 土	スタミナ丼 ナムル キャベツの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉・ごま油・ごま	・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜・人参 ・ほうれん草・もやし・にら・キャベツ	牛乳 鮭おにぎり
3 月	ごはん スパニッシュオムレツ 胡瓜のごまサラダ 厚揚げと冬瓜のスープ オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・鶏肉・脱脂粉乳・生揚げ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・もやし ・冬瓜・しいたけ・わかめ	牛乳 メロンパン クッキー
4 火	ごはん 魚の香味焼き 枝豆ひじきサラダ なすとえのきの味噌汁 ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・さば・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・ごま油 ・マヨネーズ・ごま・食パン	・生姜・長ねぎ・人参・ひじき・えだまめ ・コーン・なす・玉ねぎ・えのき	牛乳 ピザトースト
5 水	ロールパン チリコンカン キャベツのコールスロー じゃがいものスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏ひき肉・豚ひき肉 ・水煮大豆・牛乳・油揚げ	・ロールパン・砂糖・油 ・じゃがいも・精白米	・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・キャベツ・胡瓜・コーン ・ズッキーニ	牛乳 ひじきごはん おにぎり
6 木	ごはん 麻婆豆腐 はりはり漬け 中華たまごスープ 牛乳ゼリー	クラッカー	・豆腐・豚ひき肉・たまご ・牛乳・ゼラチン・豆乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・油 ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・長ねぎ・にら・胡瓜 ・人参・刻み昆布・もやし・しいたけ ・クリームコーン	牛乳 アメリカンドッグ
7 金	ごはん なすと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ かまぼこのすまし汁 ミックスフルーツ	たべっこベビー	・豚肉・かまぼこ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・マカロニ・マヨネーズ ・食パン・バター	・なす・ピーマン・長ねぎ・胡瓜 ・人参・コーン・わかめ・しめじ・玉ねぎ ・みかん缶	牛乳 ミルクラスク
8 土	ガバオライス 野菜のコールスロー コンスープ	ハイハイせんべい	・鶏ひき肉・ツナ缶 ・豆乳・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・じゃがいも・薄力粉 ・源氏パイ	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・なす ・しめじ・にんにく・生姜・キャベツ ・胡瓜・人参	牛乳 源氏パイ
10 月	ごはん 枝豆とチーズのたまご焼き キャベツの塩昆布和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・ごま・バター ・ホットケーキミックス	・えだまめ・玉ねぎ・人参・キャベツ ・塩昆布・冬瓜・小松菜・しいたけ ・オレンジ・レーズン	牛乳 オールレーズン クッキー
11 火	海の日					
12 水	ごはん 鶏の梅照り焼き 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁 ひとくちゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・ロースハム・牛乳 ・豚肉・粉チーズ	・精白米・砂糖・ごま・ごま油 ・油・スバゲッティ	・梅干し・切干大根・胡瓜・人参・キャベツ ・小松菜・えのき・玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 クリームコーン パスタ
13 木	ごはん 鮭のマリネ ブロッコリーのごま和え なすの味噌汁 カルピスゼリー	クラッカー	・さけ・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・たまご	・精白米・薄力粉・油・砂糖 ・ごま・食パン	・玉ねぎ・人参・胡瓜・ブロッコリー ・なす・しめじ	牛乳 パンブティング
14 金	いなり寿司 野菜の天ぷら とうもろこし そうめんのすまし汁 ミックスフルーツ	たべっこベビー	・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま・薄力粉 ・薄力粉・油・そうめん ・じゃがいも・バター	・かぼちゃ・ピーマン・ミニトマト ・とうもろこし・小松菜・人参・しめじ ・みかん缶・白桃缶	牛乳 じゃが芋もち
15 土	和風ツナスパゲティ 鶏肉と白菜のスープ ヨーグルト	ハイハイせんべい	・ツナ缶・鶏肉・豆乳 ・ヨーグルト・牛乳	・スパゲティ・油 ・じゃがいも・片栗粉・食パン	・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜	牛乳 ジャムサンド
17 月	ごはん ボークチャップ ポテトサラダ 野菜とソーセージのスープ オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・牛乳 ・ウインナーソーセージ ・しらす干し	・精白米・油・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ・ごま ・ごま油	・玉ねぎ・胡瓜・コーン・キャベツ・人参 ・しめじ・オレンジ・塩昆布	牛乳 昆布とじゃこの おにぎり
18 火	ナシゴレン 野菜のガドガドサラダ カレースープ パナナ	りんごのゼリー	・鶏肉・むきえび・うずら卵 ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・精白米・油・ねりごま ・じゃがいも・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・パプリカ・小松菜・にんにく ・キャベツ・胡瓜・もやし	牛乳 パイナップル マフィン
19 水	ロールパン 焼きコロッケ キャベツとハムのコールスロー ミネストローネ ぶどう	ミレービスケット	・豚ひき肉・ロースハム ・牛乳・たまご・クリーム	・ロールパン・じゃがいも ・お好み焼き粉・パン粉・油 ・マヨネーズ・砂糖・マカロニ	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参・ズッキーニ ・トマト缶・ぶどう・みかん缶	牛乳 誕生日 カップケーキ
20 木	ごはん さわらの西京焼き ごぼうのごまマヨ和え 大根と青菜のおすまし ひとくちゼリー	クラッカー	・さわら・かまぼこ ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・ごま・コッペパン・油	・ごぼう・人参・いんげん・大根・小松菜 ・しめじ	牛乳 きな粉揚げパン
21 金	冷やしラーメン エビのししゅうまい ブロッコリーのおかか和え 牛乳ゼリー	たべっこベビー	・豚肉・かまぼこ・鶏挽肉 ・むきえび・豆腐 ・かつお節・牛乳	・中華めん・砂糖・ごま油 ・片栗粉・薄力粉・バター	・もやし・竹の子・胡瓜・玉ねぎ・生姜 ・ブロッコリー・南瓜	牛乳 南瓜のスコーン
22 土	麻婆丼 かぼちゃのヨーグルト和え 小松菜と油揚げの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚ひき肉・豆腐・ヨーグルト ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・南瓜 ・玉ねぎ・レーズン・小松菜	牛乳 ピスコ
24 月	ごはん 親子煮風たまご焼き バクバクきゅうり漬 じゃが芋とニラの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・じゃがいも ・薄力粉・片栗粉・油	・玉ねぎ・人参・貝割れ大根・胡瓜 ・塩昆布・キャベツ・にら・オレンジ ・レモン果汁	牛乳 いちごジャム クッキー
25 火	ごはん 魚のフリッター 青菜と鶏肉の胡麻味噌和え もやしのスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・パンガシウス・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳・豚肉	・精白米・お好み焼き粉 ・油・砂糖・ごま油・ごま ・中華麺	・小松菜・人参・もやし・しいたけ・わかめ ・玉ねぎ・ピーマン	牛乳 五目焼きそば
26 水	ごはん 豆腐の煮込みハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ パナナ	ミレービスケット	・豆腐・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・脱脂粉乳・ツナ缶 ・ウインナーソーセージ ・チーズ・ロースハム	・精白米・パン粉・砂糖・油 ・じゃが芋・コッペパン	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー・人参 ・パナナ	牛乳 パニーニ
27 木	野菜たっぷりカレー グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	クラッカー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・黒砂糖	・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・にんにく ・生姜・レタス・トマト・胡瓜・水菜 ・レーズン	牛乳 きな粉プリン
28 金	かしわうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしと胡瓜の塩ナムル ミックスフルーツ	たべっこベビー	・鶏肉・かまぼこ・竹輪 ・牛乳・脱脂粉乳	・うどん・砂糖・薄力粉・油 ・ごま油・ごま・バター ・コーンフレーク	・長ねぎ・生姜・青ねぎ・青のり ・もやし・胡瓜・人参・みかん缶・もも缶	牛乳 コーンフレーク クッキー
29 土	おかかチャーハン しゅうまい キャベツの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・かつお節・豚ひき肉 ・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・油・シュウマイの皮 ・片栗粉・ごま油 ・ハッシュドポテト	・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・生姜 ・キャベツ・小松菜・人参	牛乳 ハッシュドポテト
31 月	ごはん 干草焼き キャベツの甘酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏ひき肉・たまご・豆腐 ・油揚げ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ	・人参・乾しいたけ・水菜・キャベツ・胡瓜 ・わかめ・もやし・オレンジ・黄桃缶	牛乳 メープル ホットケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	450kcal	14.6g	10.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.14mg	0.23mg	14mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	497kcal	17.5g	15.8g	196mg	1.6mg	138μg	0.27mg	0.31mg	22mg	2.8g	1.7g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.6mg	158μg	0.18mg	0.32mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	582kcal	21.1g	18.6g	223mg	2.0mg	172μg	0.33mg	0.38mg	28mg	3.5g	2.1g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

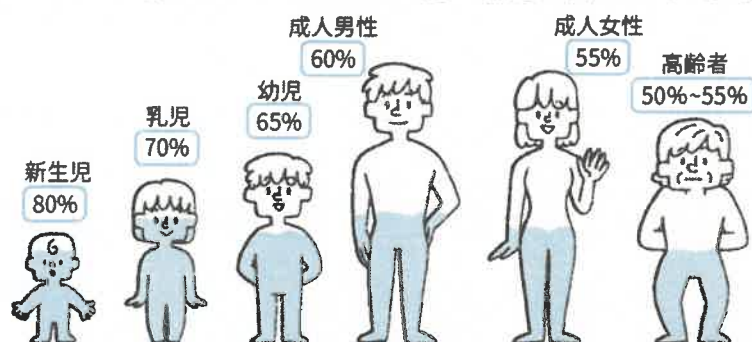
食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 8月号】

梅雨も明け、暑い暑い夏がやってきました。たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかりと休息をとりながら、無理をせず暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

水分補給をしましょう 少量をこまめに！喉が渴く前に！

水分補給は熱中症予防に大切ですが、子どもの成長や発育にも欠かせません。水分は体に酸素や栄養素を運び入れたり、不要になった二酸化炭素や老廃物を運び出す働きや、たまりすぎた熱を放出する働きがあります。体重に占める水分の量は各年代で変化し、赤ちゃんでは体の80%が水分です。それぞれの年代に応じた適切な水分を体内に保つことが大切です。



子どもは脱水になりやすい

- * 皮膚や呼吸などから失われる量が大人の2~5倍もあるため
- * エネルギー代謝の過程で多くの水分が消費されているため
- * 水や電解水の再吸収が行われる腎臓の機能が未発達なため

給食試食会 ありがとうございました

急なご案内だったにもかかわらず、試食会にご参加いただきありがとうございました。アットホームな試食会となりましたが、給食内容や時間配分等、頂いたご意見を参考に、次回の試食会や給食作りに努めてまいります。

チリコンカン 《材料 幼児1人分》

- ・豚挽き肉 30g ・にんにく小さじ1/6程度 ・玉ねぎ 15g
- ・人参 8g ・水煮大豆 20g ・グリーンピース 3g
- ・トマト缶 25g ・ケチャップ 4g ・コンソメ 0.5g
- ・砂糖 0.5g ・食塩 0.1g
- ★にんにく・豚挽肉を炒め、人参玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶と食塩以外の調味料で煮る。
- ★大豆とグリーンピースを加え煮詰め、食塩で味を整える

今月の行事食

14日 お盆 精進料理

いなりずし

野菜の天ぷら

とうもろこし・トマト

そうめんのおすまし

ご当地ラーメンを食べよう

山形県 冷やしラーメン

昭和27年に夏でもラーメンが食べたいと常連客の要望に応じて、お蕎麦屋さんが開発した冷やしラーメンは、かつお・昆布をベースとしたスープにごま油の風味を効かせた、醤油味が主流のラーメンです。冷やしですが、通年で提供されている夏にぴったりのラーメンです。

21日（金）提供予定