８月のきゅうしょくだより

2026 年　8 月

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
1 土	冷やし中華 二色きんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	卵、ロースハム、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	きゅうり、もやし、人参、トマト
3 月☆	ハッシュドポークライス(未満児) ハッシュドポーク コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎マーブルケーキ	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、砂糖、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶
4 火	ごはん(未満児) 鶏肉のゴロゴロ焼き カラフルひじき なすと油揚げの味噌汁 すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ビビンバおにぎり	鶏むね肉、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	精白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	えのき茸、人参、小松菜、ホールコーン缶、なす、万能ねぎ、すいか
5 水	コーンごはん 豚肉と野菜のソテー きゅうりとじゃこのナムル わかめと麩の澄まし汁 地産地消の日	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎アイスクリーム（ストロベリー） 雄和公社のアイスです	豚かたロース、しらす干し、牛乳、アイスクリーム	精白米、押麦、バター、片栗粉、油、砂糖、ごま油、すりごま、白玉麩	とうもろこし、玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、切干大根、長ねぎ
6 木	ごはん(未満児) ツナ入り卵焼き モロヘイヤの納豆和え にんじゃスープ キウイフルーツ 夕顔は熱を加えると透明になるのでにんじゃです	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ヨーグルトパン 人気です	ツナ缶、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、油、強力粉、砂糖	玉ねぎ、小松菜、切干大根、キャベツ、モロヘイヤ、とうがん、万能ねぎ、キウイフルーツ
7 金	ごはん(未満児) 鶏肉と麩のころころ煮 三色野菜のおかか和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、さつま揚げ、かつお節、高野豆腐、牛乳	精白米、車ふ、じゃがいも、油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、長ねぎ、バナナ
8 土☆	スパゲティナポリタン 玉ねぎとキャベツのコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ
10 月☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 トマトレモンマリネ 鉄強化ヨーグルト さっぱり味で人気です	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、トマト、レモン、とうもろこし
12 水	ごはん(未満児) 和風酢豚 小松菜ともやしのごま和え とうもろこしの澄まし汁 すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸、オクラ、小松菜、もやし、とうもろこし、えのき茸、万能ねぎ、すいか
13 木	そうめん 冷やしきつねそうめん汁 春雨サラダ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏ささみ、油揚げ、卵、ロースハム、牛乳	そうめん、春雨、砂糖、ごま油	人参、オクラ、万能ねぎ、もやし、小松菜、バナナ
14 金	そうめん 五目そうめん汁 きゅうりのごま酢和え キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、牛乳	そうめん、すりごま、砂糖	干し椎茸、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ
15 土	そうめん そうめん汁 ちくわとじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	オクラ、人参、小松菜、万能ねぎ
17 月☆	夏野菜カレーライス(未満児) 夏野菜カレー汁 涼拌三絲 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎きなこパンケーキ	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、きなこ	精白米、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、切干大根、なす、かぼちゃ、レーズン、オクラ、もやし、きゅうり
18 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 切干大根の納豆和え わかめと豆腐の澄まし汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き	鮭、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、グラニュー糖	生姜、切干大根、キャベツ、小松菜、万能ねぎ、キウイフルーツ、かぼちゃ、バナナ

８月のきゅうしょくだより

2026 年　8 月

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
19 水 ☆	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ （フランス語で千切り野菜のスープ）	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン、牛乳、かつお節	精白米、油、じゃがいも、砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、ごぼう
20 木	ごはん(未満児) 豚肉と卵のさっぱり煮 キャベツときゅうりののり和え なすと油揚げの味噌汁 すいか	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚かたロース、厚揚げ、卵、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、ごま油	人参、さやいんげん、にんにく、キャベツ、きゅうり、なす、万能ねぎ、すいか
21 金	ごはん(未満児) 焼き肉 切干大根の和風サラダ 夕顔とわかめの味噌汁 メロン	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎かぼちゃのチーズ焼き	豚かたロース、牛乳、ポークウインナー、ピザ用チーズ	精白米、油、砂糖、いりごま、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、切干大根、きゅうり、もやし、とうがん、万能ねぎ、メロン、かぼちゃ
22 土 ☆	焼きそば 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ
24 月 ☆	ごはん(未満児) 鶏肉のれもん漬け きなこサラダ 小松菜と春雨のコンソメスープ キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎ポテトクラッカー	鶏ささみ、きなこ、スキムミルク、牛乳、粉チーズ	精白米、片栗粉、砂糖、油、春雨、じゃがいも、小麦粉	レモン、トマト、ブロッコリー、人参、小松菜、キウイフルーツ
25 火	ごはん(未満児) 魚のいそ揚げ きゅうりのごま酢和え 小松菜とえのき茸の味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン（人気です！）	鮭、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、すりごま、砂糖、上新粉、黒砂糖	トマト、きゅうり、人参、小松菜、えのき茸、長ねぎ、バナナ
26 水 ☆	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 切干大根とわかめのコンソメスープ 鉄強化チーズ 麺の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎チュモッパ（新メニュー 韓国のおにぎり）	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳、ツナ缶	スパゲッティ、油、精白米、いりごま、ごま油	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、ホールコーン缶、きゅうり、万能ねぎ、切干大根
27 木	ごはん(未満児) 千草焼き キャベツとツナのカレー風味サラダ 味付けのり 高野豆腐のスープ すいか	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、高野豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、いりごま	人参、玉ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、すいか
28 金	ごはん(未満児) 鶏肉と玉ねぎの照り煮 ベイクドパンプキン 豆腐と切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎ころころポテト	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、かぼちゃ、切干大根、万能ねぎ
29 土	かしわそうめん トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト、レモン
31 月	ごはん(未満児) 豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え 五目味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎きなこドーナツ	豚かたロース、挽きわり納豆、牛乳、おから、きなこ	精白米、油、じゃがいも、しらたき、上新粉、砂糖	生姜、玉ねぎ、ピーマン、切干大根、小松菜、人参、長ねぎ、バナナ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

暑い夏の到来ですね。
畑の夏野菜、きゅうり、なす、ピーマンは順調に生長し子どもたちは収穫におわれています。「**野菜おねがいしま～す**」と給食室に持ってきては、「**今日は〇〇にして**」とリクエストもあります。先日はそのリクエストに応えて「**なすの唐揚げ**」をしました。第一声「**鶏肉の唐揚げだ！**」と好評でした。その味の秘訣は7月のそだちえ配信で紹介していますので、是非、家庭でも取り入れてみて下さいね。なすが苦手な子どもでも食べられますので、我が家の一品に加えてみてはいかがでしょう！！
夏はさっぱりとした食事になりがちですが、そればかりではスタミナ不足で夏バテ気味になってしまいます。暑い夏はビタミンBは必須です、今月の給食には豚肉や大豆（納豆）、ごま等のビタミンBを多く取り入れた献立になっています。他にもレバー、うなぎ、マグロ、枝豆、わかめ、舞茸等があります。家庭でも上手に取り入れていきましょう。
８月はお盆があったり夏休みがあったりとお出かけする機会が多いと思いますが、体調には気をつけて、元気な夏を過ごしていきましょう。

お　知　ら　せ

地産地消　・・・8月5日（水）　コーンご飯

麺の日　・・・8月26日（水）　ミートソーススパゲテイ

*両日３、４、５歳児さんは主食いりません