

2026年 8月



献立表



アメリカ山徳育こども園

《今月の旬のフルーツ：すいか》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	土	せんべい 牛乳	チャーハン 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁 バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも せんべい	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 しょうが バナナ	
3 24	月	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 みそ さつま揚げ 木綿豆腐 竹輪 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	切り干し大根 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
4 25	火	せんべい 牛乳	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら のっぺい汁 すいか	ミルクトースト 小魚 牛乳	豚肉 鶏肉 小魚 練乳 牛乳	米 砂糖 さといも 油 食パン 無塩バター	れんこん 人参 いんげん 大根 長ねぎ すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	水	せんべい 牛乳	コッペパン ポークビーンズ abcスープ オレンジ	とうもろこしごはん お茶	大豆 豚肉 ウインナー ハム	コッペパン 油 砂糖 米 じゃがいも	玉ねぎ トマト缶 にんにく 人参 白菜 オレンジ とうもろこし パセリ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	木	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え 豚汁 バナナ	ハムサンド 牛乳	ホキ すりごま 豚肉 みそ ハム 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 食パン じゃがいも	ブロッコリー 人参 大根 長ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	金	せんべい 牛乳	ごはん 厚揚げのカレー炒め 夏野菜のスープ オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 せんべい	玉ねぎ もやし いんげん コーン パプリカ にんにく しょうが ズッキーニ トマト かぼちゃ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	土	せんべい 牛乳	きつねうどん ウインナーのケチャップ炒め バナナ	ふりかけおにぎり お茶	鶏肉 ウインナー 油揚げ なた	うどん 油 米	長ねぎ 人参 わかめ 玉ねぎ バナナ	
10 31	月	せんべい 牛乳	ごはん 豚肉と大豆のスタミナ炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ	(10) 大学芋 牛乳 (31) 0・1才：ホットケーキ 2才～：マスカットジュレのパフェ	豚肉 大豆 さつま揚げ みそ ごま 牛乳 (31) 生クリーム(2才～)	米 (10) さつまいも 砂糖 油 (31) ホットケーキミックス	キャベツ にんにく にら 長ねぎ パプリカ 冬瓜 人参 わかめ バナナ (31) みかん缶(2才～)	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	水	せんべい 牛乳	和風カレー 白菜のおかか和え すいか	ヨーグルト せんべい お茶	鶏肉 竹輪 ヨーグルト	米 さといも 油 せんべい	人参 玉ねぎ れんこん 白菜 すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	木	せんべい 牛乳	なすのミートソースパゲッティー ツナとほうれん草のサラダ 野菜スープ オレンジ	炊き込みごはん お茶	豚ひき肉 ツナ すりごま ベーコン 鶏肉 油揚げ	スパゲッティー 小麦粉 油 砂糖 米	なす しめじ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 キャベツ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	金	せんべい 牛乳	サンマー丼 ささ身ときゅうりの中華和え かきたま汁 バナナ	黒糖ドーナツ 牛乳	豚肉 なた 鶏ささ身 卵 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 黒砂糖 ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり 長ねぎ 小松菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
15	土	せんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 みそ汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 おふ 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが にら もやし バナナ	
17	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き さつまいもの甘露煮 みそ汁 オレンジ	冷やしませそば 牛乳	鮭 チーズ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 さつまいも 中華麺 砂糖 ごま油 片栗粉	えのき 人参 わかめ オレンジ パプリカ きゅうり	おむすび (ふりかけ) お茶
18	火	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ミモザサラダ みそ汁 バナナ	豆腐のまさご揚げ 牛乳	鶏肉 ハム 卵 みそ 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 マーマレード 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	ブロッコリー 人参 かぼちゃ 白菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶

★献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

～今月のレシピ～ “豆腐のまさご揚げ”

<材料> 1人分

- ・木綿豆腐 35g ◎塩 0.2g
- ・しらす 2g ◎片栗粉 3g
- ・鶏ひき肉 20g ◎酒 0.5g
- ・にんじん 4g ◎こいくちしょうゆ 1g
- ・揚げ油 適量



<作り方>

1. 豆腐は水きりしてつぶし、にんじんはみじん切りにする。
2. ・の材料と◎の調味料をボウルに合わせて食べやすい大きさをスプーンですくって油で揚げる。

※お好みでケチャップをつけても美味しいですよ♪

まさご(真砂)揚げとは・・

“真砂”とは細かい砂という意味で、中の具材を細かくしてすりつぶした豆腐に混ぜ込んでいるところからこの名前が付いたといわれています。

《ウインナー・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なた・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》