



8月の予定献立表

令和8年度

横田保育園

曜 日	月	火	水	木	金	土												
	旬のおいしい夏野菜を食べよう！ 夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、なす、とうもろこし、えだまめ、オクラなど があります。旬の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、水分が多く含まれているので 食事からも水分補給ができます。					1												
献立						スパゲッティ わかめスープ オレンジ												
未満児 主食						スパゲッティ												
おやつ																		
日	3	4	5	6	7	8												
献立	ひじき卵 玉葱とベーコンの炒め 豚汁 ミニトマト	★クッキング★ 夏野菜カレー マカロニツナサラダ しめたま汁 すいか	赤魚の塩焼き 親子サラダ 大根汁 バナナ	マーボートーフ 拌三糸 コンソメスープ パイナップル	れんこんはさみ焼き ポパイサラダ カレー汁 オレンジ	手作り弁当 												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん													
おやつ	フルーツポンチ せんべい	オートミールクッキー 牛乳	豆乳ババロア せんべい	小倉白玉 牛乳	ホットドック 牛乳													
日	10	11	12	13	14	15												
献立	鶏のホイル焼き コーンとポテトのサラダ 肉団子入り中華スープ オレンジ	山の日 	さばのみそ煮 甘酢野菜 けんちん汁 キウイフルーツ	スコッチエッグ ブロッコリーのごま和え もやしのみそ汁 ぶどう	手作り弁当 	手作り弁当 												
未満児 主食	ごはん		ごはん	ごはん														
おやつ	がんづき 牛乳		きな粉揚げパン 牛乳	りんごジュース せんべい														
日	17	18	19	20	21	22												
献立	ツナとチーズの卵焼き きんぴらごぼう 吉野汁 キウイフルーツ	なすと南瓜の揚げ煮 青菜和え わかめのみそ汁 オレンジ	小魚と大豆のからめ煮 きゅうりの酢みそ和え さつま芋オレンジ煮 すいとん汁 メロン	★誕生会★ 冷やし中華 かぼちゃそば煮 枝豆 すいか	ピーマンギョーザ かみかみ大根サラダ ワンタンスープ パイナップル	きつねうどん なす炒め バナナ												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	うどん												
おやつ	さつまいも素揚げ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	アイスクリーム	きな粉トースト 牛乳													
日	24	25	26	27	28	29												
献立	鮭のみそみりん焼き 干草和え そうめん汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ きゅうりもみ 白菜と人参のみそ汁 すいか	鶏肉のマリネ いんげんのサラダ にらたま汁 ミニトマト	かに玉 コーンサラダ きのこスープ メロン	なすのミートグラタン りんごサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	五目焼きビーフン 卵スープ オレンジ												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビーフン												
おやつ	バナナクレープ 牛乳	大学芋 牛乳	ずんだ団子 牛乳	ラスク ヨーグルト	蒸しパン 牛乳													
日	31	・・・忘れないで！ 大切な水分補給・・・ 子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分 をしっかりと補給することが大切です。 のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。 				 ～今月の一平均栄養所要量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>484kcal</td><td>392kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>18.8g</td><td>17.3g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>16.5g</td><td>16.8g</td></tr></table>		未満児	以上児	エネルギー	484kcal	392kcal	たんぱく質	18.8g	17.3g	脂 質	16.5g	16.8g
	未満児	以上児																
エネルギー	484kcal	392kcal																
たんぱく質	18.8g	17.3g																
脂 質	16.5g	16.8g																
献立	豚肉の柳川もどき わかめサラダ なすのみそ汁 ミニトマト																	
未満児 主食	ごはん																	
おやつ	なべ焼き 牛乳																	