

令和8年8月

献立表

キッズランドかみ

日付	昼 ※アレルギー材について、使用している材マークを表記しています	3時おやつ		材 料 名				行事・備考
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1土	わかめごはん 肉団子の野菜のあんかけ マカロニサラダ オレンジ	おかし		米、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	豚肉、鶏肉、ツナ缶	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、塩、炊き込みわかめ	
3月	キーマカレーライス フルーツヨーグルト	米粉のカルピス蒸しパン 米、豆乳、カルピス、スキムミルク、油、三温糖、ベーキングパウダー	牛乳	米、三温糖、油	ヨーグルト、大豆、豚肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、黄桃缶、みかん缶、バイン缶、バナナ、ピーマン	カレールウ、ソース、ケチャップ	誕生会
4火	ごはん オクラのみそ汁 鶏肉と大豆の甘辛和え ゆでとうもろこし	おかし	牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	鶏肉、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ	だし(いわし・かつお)、みりん	終業式
5水	ごはん 肉豆腐 パンパンジー バナナ	おかし	牛乳	米、三温糖、ごま油、ごま	豆腐、鶏肉、牛肉	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酢、みりん、塩	幼稚園部夏季休業 18日まで
6木	ひじきスパゲッティ れんこんサラダ オレンジ	えだまめおにぎり 米、えだまめ、塩	牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、ごま	鶏肉、ちくわ、ツナ缶、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、いんげん、コーン、ひじき	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩	
7金	ごはん ジュリアンスープ ミートオムレツ すいか	 たまご	牛乳	米、じゃがいも、油	卵、牛乳、豚肉、牛肉、ベーコン	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、みりん	
8土	鶏丼 春雨とツナのサラダ バナナ	おかし		米、春雨、マヨネーズ、三温糖、油	鶏肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、酢、塩	
10月	ゆかりごはん もずくとちくわのスープ さばの照り焼き 三色和え	おかし	牛乳	米、三温糖、ごま	さば、豆腐、ちくわ	にんじん、だいこん、もずく、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、みりん、酢、塩、しそふりかけ	
15土	ジャムサンド チキンウインナー バナナ、牛乳	おかし		食パン、マーガリン	牛乳、ウインナー	バナナ、いちごジャム		自由登園
17月	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとツナの酢の物 ししゃも（0～2歳児：たら）	 たまご	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま	卵、ししゃも、たら、ツナ缶、鶏肉、高野豆腐	きゅうり、わかめ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干ししいたけ	だし(いわし・かつお)、酢、しょうゆ、塩	
18火	青菜ごはん たぬき汁 かれいの西京焼き オレンジ	かみかみおやつ	牛乳	米、三温糖、片栗粉	かれい、平天、油揚げ、みそ	オレンジ、だいこん、こんにゃく、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、しょうが	だし(いわし・かつお)、みりん、しょうゆ、塩、青菜ふりかけ	
19水	ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き かぼちゃサラダ バイン缶	おかし	牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、油	豚肉、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、バイン缶、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、塩	始業式
20木	ごはん ポークビーンズ キャベツのツナサラダ バナナ	ぶどうゼリー ゼリーの素、ぶどう果汁	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油	大豆、豚肉、ツナ缶、スキムミルク、チーズ	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、塩	
21金	ごはん 小松菜のかきたまスープ たらのケチャップ和え 春雨の酢の物	 たまご	牛乳	米、片栗粉、油、春雨、三温糖	たら、卵、豆腐、ハム、ベーコン	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だし	
22土	五目うどん 大豆サラダ オレンジ	おかし		うどん、マヨネーズ、三温糖、油	大豆、鶏肉、ツナ缶、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、干ししいたけ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、みりん、塩	
24月	ごはん コーンポタージュ 鶏肉のレモン和え 野菜のマリネ	おかし	牛乳	米、片栗粉、三温糖、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、ハム	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、コーン、レモン果汁	酢、しょうゆ、みりん、塩、コンソメ、シチュールウ	
25火	ごはん なすの麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ パイナップル	おかし	牛乳	米、三温糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、ごま	豆腐、豚肉、ハム、みそ	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし	
26水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆和え オレンジ	おかし	牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	厚揚げ、納豆、平天、豚肉	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんにゃく、わかめ、コーン、きゅうり、いんげん、しょうが	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、みりん、めんつゆ	川遊び (4・5歳児)
27木	ビビンバ丼 わかめスープ スティックきゅうり	 たまご	牛乳	ココアケーキ ホットケーキミックス、にんじん、牛乳、スキムミルク、ココアパウダー、三温糖、油	牛肉、卵、みそ	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、わかめ、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、酒、中華だし、塩	
28金	ごはん 白身魚のつみれ団子 夏野菜サラダ いちごヨーグルト	 たまご	牛乳	米、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	いちごヨーグルト、たい、ツナ、卵	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、たまねぎ、トマト、れんこん、ねぎ、しょうが	塩	
29土	中華丼 豆腐サラダ バナナ	おかし		米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	豆腐、豚肉、ツナ缶	はくさい、バナナ、きゅうり、にんじん、コーン、トマト、わかめ、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、中華だし	
31月	ごはん 厚揚げとひじきの含め煮 錦糸卵の酢の物 オレンジ	 たまご	牛乳	米、三温糖、ごま	厚揚げ、卵、大豆、鶏肉、ツナ缶、ちくわ	にんじん、オレンジ、きゅうり、こんにゃく、いんげん、ひじき	だし(いわし・かつお)、酢、しょうゆ、みりん、酒	

お知らせ

●毎日のおやつは、手作りおやつ、果物、かみかみおやつ、お菓子(せんべいやビスケット等)を提供します。
※あめ、チョコレートは提供しません。但し11月以降、手作りおやつのトッピングとして使用する小粒のチョコレートは3歳児以上の提供とします)
●『かみかみおやつ』の日は歯が丈夫になるようにさつまいもチップス等を食べます。(3歳児以上)
●マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・平天・ホットケーキミックス・パン粉は、卵不使用の製品を使用しています。
●アレルギー食材について、使用しているものを表記しています ( …卵、  …くるみ)
●園の畑で収穫できた野菜があれば使用します。
●物資の都合により、献立や食材が変更になることがあります但ご了承ください。

8月旬の食材紹介

かぼちゃ：たくさん収穫できる時期は7～8月。ヘタがヒビの入ったコルクのようになっていて、重たいものが美味しいとされています。
えだまめ：大豆が熟す前の未熟果が「えだまめ」です。
”畑の肉”といわれるほど高い栄養価が特徴です。
なす：夏のなすは、みずみずしさがありますね。甘さを引き出すには、油と一緒にじっくりと焼き目がつくまで加熱するのがおすすめです。
オクラ：ネバネバに含まれる成分は、整腸作用に役立ちます。
すいか：ずっしりと重く、へたの切り口がみずみずしい、縞模様があくつきりしているものが良品で甘いとされています。

おいしくて栄養たっぷりの夏野菜を食べて、暑い夏を元気にすごしたいですね🍃