



8月の給食だより



2026/7/31（金）清水保育園

キラキラと輝く太陽のもと、本格的な夏がやってきました。子供たちは汗をかきながらも元気いっぱい遊んでいます♪暑い日が続くと疲れがたまりやすくなるため、しっかりと食べて十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう！

夏祭り

7月3日に、星凜祭が開催されました♪

給食室からは、普段おやつで出している4種類のケーキを配り、保護者の皆様にも食べていただきました。マリオの世界観も子供たちに喜んでもらえました！



当日、配布した4種類のケーキのレシピです！QRから読み取って
おうちでもぜひ作ってみてください♪



冷たいもの食べ過ぎていませんか？

暑い夏は、冷たいアイスクリームやジュースが欲しくなりますが、とりすぎると胃腸が弱り食欲低下につながります。また、ジュースやスポーツドリンクには、砂糖が多く含まれているものもあります。

普段の水分補給は水やお茶を基本とし冷たいものをとる際は、量や回数を決めて楽しみましょう！





令和8年8月 献立表（本園）

日	曜	昼 食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1 15 29	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 三温糖 ゼ リー	たまねぎ にんじ ん
3 25	月	発芽玄米ごはん 魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 ウエハース	アイスクリーム クッキー	牛乳 白身魚 豆乳 アイスcream	ｸｲﾙｰｽ 精白米 押 麦 三温糖 ごま油 植物油 クッキー	青ねぎ しょうが にんにく にんじ ん かぼちゃ たま ねぎ しめじ ｾﾞﾘｰ
4 18	火	発芽玄米ごはん 豚肉となすの炒め物 もずくスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク ピザトースト	牛乳ﾌﾞﾚｯﾄﾞｰｽﾞ 豚肉 もず く 木綿豆腐 脱脂粉乳 ｾﾞﾘｰ ﾄﾞﾅｯﾂ ｾﾞﾘｰ	精白米 押麦 植物油 三温糖 食ﾊﾟﾝﾅｰｽﾞ	なす たまねぎ ｾﾞﾘｰ 赤ｾﾞ ﾘｰ しょうが にんじん 青ね ぎ ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ
5	水	発芽玄米ごはん 牛肉と大豆のメキシコ風 キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 牛肉 ゆでだいず 調整 豆乳 脱脂粉乳 きな粉	精白米 押麦 ｸﾘｰﾌﾟ 油 ｾﾞﾘｰ 黒砂糖	ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ たまねぎ にん じん にんにく ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ ｾﾞ ﾘｰ ｾﾞﾘｰ
19	水	誕生会カレー キャベツとわかめの和え物 ジョア	牛乳 せんべい	牛乳 プリン	牛乳 鶏もも ｶｯﾄわかめﾄﾞﾘ ﾝｸﾞｰｸﾞ ｷｯﾄ 鶏卵	せんべい 精白米 玄米 じゃ がいも皮なし 植物油 ｸﾘｰﾌ 三温糖 ごま油 ｾﾞﾘｰ 生ｸ ﾘｰﾑ (植物性)	にんじん たまねぎ 冷凍ｸ ﾘｰﾝ ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ ｾﾞ ﾘｰ ｾﾞﾘｰ
6 20	木	発芽玄米ごはん 豚肉の生姜焼き けんちん汁	牛乳 ウエハースFe	お茶 わかめごはん	牛乳 豚肉 鶏もも 木綿豆腐 しらす干し 塩わかめ	ウエハース7g Fe 精白米 押麦 植物油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじ ん ごぼう えのきたけ 青ね ぎ
7 21	金	発芽玄米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	せんべい 精白米 押麦 植物 油 三温糖 ｸﾞｰﾄﾞ ｾﾞﾘｰ	かぼちゃ にんじん 冷凍ｸ ﾘｰﾝ ｾﾞﾘｰ 切干だいこん なす 青ねぎ
8 22	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 片 栗粉 ゼリー	たまねぎ ｾﾞﾘｰ にんじん
10	月	牛丼 フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 源氏パイ	牛乳ﾌﾞﾚｯﾄﾞｰｽﾞ 牛肉	精白米 植物油 三温糖 ゼリー ﾊﾞｲ 菓子	たまねぎ にんじん
12	水	中華丼 フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉	せんべい 精白米 植物油 片 栗粉 ゼリー	たまねぎ ｾﾞﾘｰ にんじん
13	木	肉うどん フルーツゼリー	牛乳 ウエハースFe	牛乳 丸ボーロ	牛乳 牛肉	ウエハース7g Fe 干しう どん 植物油 三温糖 ゼリー 丸ﾎｰﾛ	たまねぎ にんじん 青ねぎ
14	金	焼きうどん フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳ﾌﾞﾚｯﾄﾞｰｽﾞ 豚肉 かま ぼこ 削り節	干しうどん ごま油 植物油 ゼリー ｸﾞｰﾄﾞ ｾﾞﾘｰ	たまねぎ ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ ｾ ﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ しょうが
24	月	発芽玄米ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 中華スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳ﾌﾞﾚｯﾄﾞｰｽﾞ 豚肉 厚揚 げ ｾﾞﾘｰ 鶏卵 脱脂粉乳 粉 寒天 きな粉	精白米 押麦 植物油 三温糖 ごま油 黒砂糖	ｾﾞﾘｰ たまねぎ にんじん ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ ｾﾞ ﾘｰ ｾﾞﾘｰ
26	水	発芽玄米ごはん 牛肉のつけ焼き 清汁（かまぼこ）	牛乳 せんべい	スキムミルク バナナケーキ	牛乳 牛肉 かまぼこ 塩わか め 脱脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 押麦 三温 糖 植物油 片栗粉 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	しょうが たまねぎ にんじ ん ｾﾞﾘｰ ｾﾞﾘｰ えのきたけ ｾ ﾞﾘｰ
27	木	発芽玄米ごはん 鶏のマリネ焼き レタス 夏野菜のｶｰｽｰﾌﾟ (ﾄﾏﾄ)	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク とうもろこし チーズ	牛乳 鶏もも 牛肉 脱脂粉乳 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｰｽﾞ	ウエハース7g Fe 精白米 押麦 三温糖 植物油 じゃが いも ｸﾘｰﾌ	たまねぎ しょうが ｾﾞﾘｰ な す ｾﾞﾘｰ にんじん ｾﾞﾘｰ ｾ ﾞﾘｰ
28	金	発芽玄米ごはん 肉豆腐 鶏肉とｼｵｼｵ野菜の清汁	牛乳 オレンジ	牛乳 源氏パイ	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉	精白米 押麦 三温糖 植物油 ﾊﾞｲ 菓子	ｾﾞﾘｰ たまねぎ 青ねぎ ご まつな にんじん だいこん
17 31	月	発芽玄米ごはん 魚の照り焼き 焼きかぼちゃ豆腐のみそ汁 (はくさい・ｽｷﾞﾎﾞﾘ)	牛乳 ウエハース	スキムミルク バナナ ビスケット	牛乳 白身魚 木綿豆腐 塩わ かめ 脱脂粉乳	ｸｲﾙｰｽ 精白米 押麦 三温糖 植物油 ｾﾞﾘｰ	しょうが かぼちゃ はくさ い えのきたけ にんじん 青 ねぎ ｾﾞﾘｰ

★8/10（月）、12（水）～14（金）はお盆保育の都合により、麺・丼メニューとなっております。

★8/19（水）は誕生会となっております。

★都合によりメニューが変更になる場合があります。

