

令和 8年 8月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日 曜	朝のおやつ	昼 食						午後のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)			
1 土	ナスの甘辛味噌丼							
3 月	 みかん	 麦飯	五分づきご飯	夏野菜カレー	りんご 	豆乳ビシソワーズ	 雪塩ちんすこう	
4 火	 人参スティック	 麦飯	もちきび五分づきご飯	ネギ塩ポーク	美ひじき	南瓜の味噌汁	 とうもろこしのチーズ焼き	
5 水	 きな粉サンド	 麦飯	五分づきご飯	西京焼き	天かすとかじこの大根サラダ	けんちん汁	 そぼろと梅の 	
6 木	 ブロッコリー	 麦飯	雑穀五分づきご飯	ポテトオムレツ	春雨の酢の物	トマトスープ	 バナナ 	
7 金	 豆腐パンケーキ	 ワクワク給食7月分  鶏の唐揚げ・マカロニサラダ・ミルクスープ・鮭おにぎり						 オレンジゼリーサンデー
8 土	麻婆丼							
10 月	 マカロニきな粉	 麦飯	五分づきご飯	ロコモコ丼	ヨーグルト 	チキンロングライス・スープ	 パイナップルクッキー	
11 火	山の日							
12 水	 もも	 麦飯	赤米五分づきご飯	チキン南蛮	彩りお豆の麴ドレッシング	茄子の味噌汁	 あずきミルクプリン	
13(火)14(水)15(木)はお盆休みのため、希望保育となります。 ※お弁当と水筒をお願いします。  								
17 月	 バナナきな粉	 麦飯	五分づきご飯	和風パスタ	りんご 	かき玉汁	 焼きカレーパン	
18 火	 さつま芋のミルク煮	 麦飯	黒米五分づきご飯	蒸し魚のネギソース	五目豆	冬瓜の味噌汁	 レモンケーキ	
19 水	 ジャムサンド	 麦飯	五分づきご飯	酢豚	ブロッコリーの胡麻和え	切り干し大根とワカメスープ	 おかかチーズ 	
20 木	 人参パンケーキ	 麦飯	雑穀五分づきご飯	鶏のレモン塩麴焼き	そら豆のポテトサラダ	丸麦スープ	 チョコクッキー	
21 金	 南瓜のおかか煮	 麦飯	五分づきご飯	お好み焼き	大阪漬け	白味噌雑煮	 くるみ餅	
22 土	トウモロコシのひき肉醤油丼							
24 月	 パイン	 麦飯	五分づきご飯	タコライス	ヨーグルト 	コーンスープ	 パンケーキ	
25 火	 人参スティック	 麦飯	もちきび五分づきご飯	筑前煮	ひじきの塩サラダ	豆乳味噌汁	 南瓜スコーン	
26 水	 ブロッコリー	 麦飯	五分づきご飯	魚のBBQソース	カリカリ梅和え	春雨と卵のスープ	 青菜ゴマじゃこ 	
27 木	 こふき芋	 麦飯	雑穀五分づきご飯	絹揚げのカレー煮	きのこサラダ	夏の豚汁	 バナナ 	
28 金	 きんとん	 ワクワク給食  チーズソースのハンバーグ・納豆和え・オニオンスープ・鮭おにぎり・ミルクゼリー						 チョコホイップドーナツ
29 土	ハヤシライス							
31 月	 みかん	 麦飯	五分づきご飯	親子丼	トマトの酢の物	なめこの味噌汁	 じゃこピザ	

※ 都合により、献立を変更する場合があります

牛乳 毎日手作りおやつ



7 日 (金) は7月のワクワク給食の日です。
28 日 (金) は8月のワクワク給食の日です。



★ 8月 の 目 標 ★《熱中症に気をつけよう》



連日猛暑が続きますが、子どもたちは水遊びに大はしゃぎ。

水しぶきがキラキラと舞っています ✨

こどもが元気だと、大人は頑張れますね ☺

毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないよう、ご家庭でも
注意し見守ってあげてください。

さて、8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。

トマト・きゅうり、オクラといった夏野菜は水分・カリウムを多く含み

体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にピッタリ！！

ご家庭でもそんな栄養たっぷり夏野菜を使った料理で

体の中から美味しくクールダウンしましょう。



しそジュースの作り方

・赤しその葉(正味) …300g ・水…1.8L ・砂糖…300g ~500g

・りんご酢…150g ~200cc ←鮮やかな赤色に仕上げるため

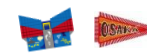
①赤しそは葉を積み、よく水洗いする。

②大きめの鍋に水を沸騰させ、赤しそを入れる。

③中火で15分煮出し、粗熱が取れたらザルに2をあげ、液をこす。

④3を鍋に戻し、砂糖を加えて弱火にかけ、完全に溶かし粗熱を取る。

⑤りんご酢を加え、よく混ぜてから完全に冷まして完成です。



献立の紹介



21日(金)の給食は、『大阪府』の郷土料理です。

主菜 …小麦粉をだしてといて具材を入れ、鉄板で両面焼いた
なにわのコナモン(粉食)文化を代表する料理。

副菜 …大根やカブを皮や葉茎ごと細かく刻み、昆布や赤唐
辛子と一緒に塩漬けにした浅漬けの一種です。

お汁 …昆布と鰹節の出汁に甘くまろやかな白味噌を合わせ、
輪切りの縁起野菜を入れたお正月の料理です。

おやつ…材料にクルミが使われているのではなく、うぐいす
色の餡でお餅を「包(くる)んで」いることに

由来する伝統的なお菓子です。

