

2026年08月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
暑い日が続くと、食欲が落ちたり、夕飯も冷たい麺類のみで済ませたり、栄養が偏ってしまい夏バテに要注意です。 ☆ 朝ごはんは、必ず食べましょう。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 ☆ 夏野菜をしっかりと食べましょう。太陽の光をたっぷり浴びた夏が旬の野菜には、ビタミン類をたっぷり含み栄養満点です。夕飯が麺でも、オクラやトマト、きゅうりなど、夏野菜と一緒に食べることを意識してみてください。 ☆ 冷たいものは、ほどほどにしましょう。冷たいものをとり過ぎると食欲が落ち夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 夏こそ鍋料理がおすすめです！ 完熟トマトを使って、スタミナがつく豚肉と、なす、ズッキーニ、オクラなど夏野菜を入れたトマト鍋！カレー鍋もおすすめ！										1							
										ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ						
										スープ	わかめ たまねぎ えのき コーン 水 鶏ガラ スープ 食塩						
										オレンジ	オレンジ						
										りんごゼリー	バナナ りんご濃縮果汁 砂糖 ゼラチン						
牛乳										牛乳							
3	鈴木そうすけさんbirthdayリクエストメニュー		4	たいようピザクッキング		5			6			7			8		
ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ビビンバ	米 胚芽米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま油 ごま	胚芽入りご飯	米 胚芽米	肉うどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ かつおだし しょうゆ 砂糖 片栗粉						
シークレットハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	鮭の塩焼き	さけ 食塩	すき焼き煮	牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼ひ しらすき ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	スープ	はくさい たまねぎ わかめ 鶏ガラスープ 食塩	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも みそ 砂糖 ごま ごま油	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン ウインナー マヨネーズ 食塩 こしょう						
コールスロー	キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン マヨネーズ 食塩 こしょう	切干し大根の煮物	切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 ゆで大豆	ブロッコリーの梅和え	きゅうり ブロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	オレンジ	オレンジ	コロコロサラダ	じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩	バナナ	バナナ						
コーンスープ	クリームコーン コーン たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 水 パセリ粉	みそ汁	たまねぎ なめこ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉			ずまし汁	たまねぎ 焼ひ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖								
カルピスゼリー	カルピス ゼラチン みかん缶 水	いちごジャムサンド	食パン いちごジャム	きな粉クッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 きな粉	ソーセイジパイ	パイシート ウインナー	わらび餅	わらび餅粉 水 きな粉 砂糖	おかかおにぎり	米 かつお節 ごま						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶						
10			11			12			13			14			15		
ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ			胚芽入りご飯	米 胚芽米	お弁当をご持参ください		お弁当をご持参ください		お弁当をご持参ください							
こまつなサラダ	こまつな にんじん もやし ごま油 食塩 ごま			かれいのバターしょうゆ焼き	かれい バター しょうゆ												
キウイフルーツ	キウイフルーツ			ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きめさや ごんにゃく ゆで大豆 干しいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁												
				けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩												
黒糖ドーナツ	黒砂糖 豆乳 油 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐			カレーサモサ	じゃがいも 香ばさの皮 ウインナー たまねぎ カレー粉 食塩	きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	パンケーキ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 砂糖 メープルシロップ	ゼリー（市販）せんべい	米 かつお節 ごま						
牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
17			18	芝田いっせいさんbirthdayリクエストメニュー		19			20			21			22		
お弁当をご持参ください		とうもろこしご飯	米 とうもろこし 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米	焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ビーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ビーマン ウインナー パセリ粉						
		鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	回鍋肉	豚肉 にんじん キャベツ ビーマン 赤みそ みそ 砂糖 しょうゆ	カレー風味のコールスロー	キャベツ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉	クーフィリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	スープ	はくさい たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩						
		ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん チーズ コーン マヨネーズ 食塩	はるさめサラダ	はるさめ きゅうり にんじん もやし ハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	スープ	わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ	バナナ	バナナ						
		みそ汁	しめじ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	フルーツヨーグルト	いんげん しょうゆ 砂糖 片栗粉	バナナ	バナナ	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ								
パン（保存食）		バナナココアケーキ	ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	あおのりポテト	じゃがいも 食塩 あおのり 油	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	ココアホットケーキ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 砂糖 ココア メープルシロップ						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
24			25	加藤りくさんbirthdayリクエストメニュー		26	夏祭り（おやつ）		27	林あすかさんbirthdayリクエストメニュー みのりピザクッキング		28			29		
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ミートスパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ なす にんじん ビーマン にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーライス	米 胚芽米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく	豚みそ丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ						
ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー きゅうり ウインナー コーン 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	鶏肉の香味焼き	鶏もも ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油	鮭のみそマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ	チンゲン菜の中華和え	チンゲンサイ ハム もやし にんじん ごま油 食塩 しょうゆ	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウインナー						
小松菜とベーコンの炒め物	こまつな にんじん ベーコン しょうゆ 砂糖	スープ	たまねぎ キャベツ 水 コンソメ 食塩 パセリ	厚揚げとじゃがいもの煮物	生揚げ じゃがいも にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	パイナップル	パイナップル	オレンジ	オレンジ						
みそ汁	絹ごし豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	オレンジ	オレンジ	みそ汁	たまねぎ えのき こまつな かつお・昆布だし汁 みそ	ずまし汁	はくさい えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩										
フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶	りんごのケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター りんご 牛乳	焼きとうもろこし	とうもろこし しょうゆ 砂糖	マッシュマロコーンフレーク	マッシュマロ コーンフレーク 無塩バター	じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト ブルーベリージャム 砂糖 バナナ						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						

7月にはなめぐみの子どもたちが「ブロッコリーのサラダ」クッキングをしました。子どもたちがお手伝いできる簡単な一品ですので是非いっしょに作ってみてください♪
「ブロッコリー1房分の作り方」
★ブロッコリーのふさを手でちぎりよく洗う。たっぷりのお湯が沸騰したらブロッコリーを入れ、再度沸騰して30秒くらいゆでる。ざるにあげて冷ます。
★ジップロックに しょうゆ 大さじ1
 さとう 小さじ1
 ごま油 小さじ2 入れてチャックを閉めて混ぜる。
★茹でたブロッコリー、コーン1/2パック、じゃこ大さじ1くらいを入れ、チャックをきちっと閉めて優しく振る。できあがり！★ハムやツナに変えてもおいしいです！