

2026年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



&lt;調理担当&gt;

後藤 南

山崎 吉田

&lt;献立担当&gt; 橋本

いただきます



| 日付       | 行事   | 献立                                        | エネルギー<br>(kcal) | 熱と力になるもの               | 材料名<br>血や肉や骨になるもの                    | 体の調子を整えるもの                                             |
|----------|------|-------------------------------------------|-----------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 21<br>火  |      | 大根のみそ汁、さばの塩焼き、<br>うま塩ひじき                  | 138.5           | 砂糖、油                   | さば、鶏むね肉、油<br>揚げ、米みそ                  | 大根、玉葱、人参、い<br>んげん、しいたけ、ひ<br>じき、ねぎ、わかめ                  |
| 22<br>水  | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                        |                 |                        |                                      |                                                        |
| 23<br>木  |      | 団子汁、照り焼きチキン、ほう<br>れん草とツナのあえ物              | 167.2           | やせうま、砂糖、<br>油、片栗粉      | 鶏もも肉、味噌、豚<br>肉、はごろもツナ、<br>油揚げ、ごま     | ほうれんそう、人参、<br>玉葱、かぼちゃ、コー<br>ン、ねぎ                       |
| 24<br>金  |      | すき焼き風うどん、ちくわ磯辺<br>揚げ、バナナ                  | 306.6           | うどん、てんぷら<br>粉、油、砂糖     | ちくわ、牛肉、かま<br>ぼこ                      | バナナ、白菜、玉葱、<br>人参、ねぎ、あおのり                               |
| 27<br>月  |      | ぶた汁、鮭の塩焼き、厚揚げの<br>そぼろ煮                    | 182.0           | しらたき、砂糖、油              | 骨なし焼きさけ、厚揚<br>げ、豚肉、鶏ももひき<br>肉、味噌、油揚げ | 白菜、大根、人参、ご<br>ぼう、いんげん、ねぎ                               |
| 28<br>火  |      | ポトフ、照り焼きミートボー<br>ル、ブロッコリーとコーンのソ<br>テー     | 187.0           | じゃがいも、砂糖、<br>マーガリン、片栗粉 | チキンボール、レ<br>バーソーセージ                  | ブロッコリー、コー<br>ン、玉葱、人参、キャ<br>ベツ、いんげん                     |
| 29<br>水  | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                        |                 |                        |                                      |                                                        |
| 30<br>木  | ★    | クリームシチュー、小魚の甘煮                            | 175.8           | じゃがいも、砂糖、<br>油         | 鶏もも肉、牛乳、い<br>わし、ごま、かつお<br>節          | 玉葱、人参、ブロッコ<br>リー、キャベツ、コー<br>ン                          |
| 31<br>金  |      | トマトスープ、カニクリームコ<br>ロッケ、キャベツのツナマヨ和<br>え     | 190.9           | マヨネーズ、砂糖、<br>片栗粉       | カニクリームコロッ<br>ケ、ベーコン、卵、<br>はごろもツナ     | トマト、キャベツ、玉<br>葱、レタス、ブロッコ<br>リー、人参                      |
| 8/3<br>月 |      | 麩のみそ汁、トマト煮込みボー<br>ル、キャベツの胡麻和え             | 176.1           | 焼ふ、砂糖、片栗粉              | チキンボール、み<br>そ、ごま                     | キャベツ、人参、玉葱、<br>ホールトマト、えのきた<br>け、コーン、ねぎ                 |
| 4<br>火   |      | 豆腐汁、さばの塩焼き、大根と<br>豚肉の煮物                   | 185.6           | 砂糖、油                   | 豚肉、さば、木綿豆<br>腐                       | 大根、玉葱、人参、い<br>んげん、ねぎ、わかめ                               |
| 5<br>水   | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                        |                 |                        |                                      |                                                        |
| 6<br>木   |      | 野菜スープ、メンチカツ(ファ<br>ディ)、ハムと春雨の酢物            | 193.1           | はるさめ、油、砂<br>糖、ごま油      | メンチカツ、錦糸<br>卵、ロースハム、<br>ベーコン、ごま      | 玉葱、胡瓜、人参、<br>キャベツ                                      |
| 7<br>金   |      | 白菜のみそ汁、鶏肉のレモン風<br>味、ブロッコリーのおかかあえ          | 159.1           | 砂糖、片栗粉                 | 鶏もも肉、味噌、か<br>にかまぼこ、油揚<br>げ、かつお節      | ブロッコリー、白菜、<br>玉葱、人参、レモン果<br>汁、ねぎ                       |
| 10<br>月  | ★    | ハヤシライス、フルーツポンチ                            | 239.6           | 砂糖、油、片栗粉               | 牛肉                                   | 玉葱、人参、みかん、パイ<br>ン、もも、バナナ、ホールト<br>マト、マッシュルーム、グリ<br>ンピース |
| 17<br>月  |      | そうめんみそ汁、照り焼きハン<br>バーグ、ひじきの煮物              | 203.5           | 干しそうめん、砂<br>糖、油、片栗粉    | ミニハンバーグ、ち<br>くわ、油揚げ、味噌               | 人参、ひじき、ねぎ                                              |
| 18<br>火  |      | キャベツとベーコンのスープ、<br>野菜コロッケ&ポロネーゼ            | 201.8           | 野菜コロッケ、スパ<br>ゲティ、油、砂糖  | ベーコン、豚ひき<br>肉、牛ひき肉                   | 玉葱、キャベツ、コー<br>ン、人参                                     |
| 19<br>水  | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                        |                 |                        |                                      |                                                        |
| 20<br>木  | ★    | キーマカレー、フルーツヨーグ<br>ルト                      | 268.4           | じゃがいも、砂糖、<br>油         | 豚ひき肉、プレーン<br>ヨーグルト                   | 玉葱、人参、もも、み<br>かん、パイナップル、青ピー<br>マン、バナナ、コーン              |
| 21<br>金  |      | ぶた汁、ナゲット、小松菜とし<br>らすの和え物                  | 228.2           | 油、しらたき、砂糖              | チキンナゲット、豚<br>肉、油揚げ、味噌、<br>しらす干し、ごま   | 小松菜、白菜、大根、<br>人参、ごぼう、ねぎ                                |
| 24<br>月  |      | レタスとベーコンのスープ、カ<br>ニクリームコロッケ、コールス<br>ローサラダ | 163.4           | マヨネーズ、砂糖               | カニクリームコロッ<br>ケ、ロースハム、<br>ベーコン        | キャベツ、胡瓜、玉<br>葱、コーン、人参、レ<br>タス                          |

※ ★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。 ※ 仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

【持ち物】 毎日持たせて下さい

●白ごはん ●おはし ●コップ



## 夏バテに気をつけましょう！

8月は特に暑く、体がだるい・食欲がない・疲れやすいなど体調不良になる事が多いです。特に子どもの夏バテは増加傾向にあります。夏バテの原因は「栄養の偏りや水分補給を忘れる」「室内でエアコンをつけっぱなしにして、発汗しにくい体質になっている」ことなどが考えられます。夏バテ予防は、規則正しい生活を送り、水分補給を行い、栄養バランスの摂れた食事をすることが大切です。食べ物ではビタミンを多く含んだ食材(豚肉・トマト・きゅうり・なす・オクラ等)が夏バテ防止になりますので、しっかりと食べ、体調管理に気をつけましょう。