





令和8年8月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
18 (火)	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、小麦粉、油、 黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、鶏レ バー、黒ごま、みそ、 ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、きゅ うり、えのきたけ、にん じん、しょうが、かんて ん、こんぶ	ヨーグルト ごまクッキー 牛乳
19 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 ゴーヤチャンプルー 和風サラダ 焼きかぼちゃ	米、くず粉、黒砂糖、 ごま油、油、三温糖	牛乳、絞豆腐、卵、 豚肉、黄粉、みそ、ご ま、油揚げ、いわし、 かつお節	かぼちゃ、こまつな、 もやし、きゅうり、キャ ベツ、にがうり・ゴー ヤ、たまねぎ、にんじ ん、しょうが、わかめ	茹でにんじん ミルクくずもち
20 (木)	ごはん きのこ汁 白身魚の塩焼き 夏野菜の煮もの 胡瓜のごまあえ	胚芽米、三温糖、油	白身魚、豚肉、ごま、 かつお節	きゅうり、かぼちゃ、な す、たまねぎ、オクラ、に んじん、ピーマン、しめ じ、えのきたけ、ねぎ、干 しいたけ、こんぶ	プルーン カレーピラフ
21 (金)	ごはん ミネストローネ 鶏の唐揚げ 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、じゃがいも、 油、小麦粉	鶏もも肉、豚肉、ベー コン、油揚げ、すりご ま	りんご、にんじん、こまつな、 たまねぎ、トマト、きゅうり、 もやし、キャベツ、しめじ、ト マトピューレ、ごぼう、セロ リー、干しいたけ、いんげ ん	粉吹き芋 混ぜご飯
22 (土)	ごはん カレーうどん 鶏の照り煮 わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、干し うどん、黒砂糖、片栗 粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚 肉、牛パック、しらす 干し、いわし、かつお 節	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、わか め、にんじん、レーズ ン、コーン、ねぎ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
24 (月)	ごはん 南瓜のみそ汁 炒り豆腐 小松菜ソテー とうもろこし	じゃがいも、胚芽米、 油、ごま油、三温糖	牛乳、絞豆腐、卵、 豚挽肉、みそ、いわし	とうもろこし、かぼちゃ、 たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、いんげ ん、ねぎ、しょうが、干し しいたけ	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
25 (火)	ごはん 夏野菜カレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ トマト	胚芽米、じゃがいも、 もち米、小麦粉、油、 三温糖	卵、牛肉、バター、ス キムミルク、いわし、 あずき、黒ごま	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、にら、かぼちゃ、 なす、にんじん	ヨーグルト 赤飯 いりこ 
26 (水)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 魚のカレー揚げ きんぴらごぼう わかめの酢の物	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、三温糖、油、 ごま油	牛乳、さわか、厚揚 げ、みそ、いわし	きゅうり、にんじん、ご ぼう、なす、わかめ、 たまねぎ、レーズン、 ねぎ	茹でにんじん さつまいも蒸しパン 牛乳
27 (木)	ごはん 野菜スープ タンダリーチキン シャキシャキサラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、 干し中華めん、油、三 温糖、ごま油	鶏肉、豚挽肉、ヨーグ ルト、ツナ、赤みそ	なし、きゅうり、たまね ぎ、キャベツ、もやし、 コーン、にんじん、ねぎ、 セロリー、干しいたけ、 しょうが、にんにく	プルーン ジャージャー麺
28 (金)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え トマト	米、胚芽米、じゃがい も、油、焼ふ、三温糖	卵、納豆、鶏肉、み そ、いわし、高野豆腐	トマト、たまねぎ、もや し、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ピーマ ン、しめじ、トマト ピューレ、いんげん、 たまねぎ	粉吹き芋 チキンライス いりこ
29 (土)	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き オクラの納豆和え キウイ	胚芽米、じゃがいも、 干しうどん、小麦粉、 三温糖、マヨネーズ、 なたね油、ごま油	牛乳、納豆、豆乳、鶏 肉、しらす干し、油揚 げ、いわし、かつお節	キウイフルーツ、もや し、たまねぎ、オクラ、 にんじん、わかめ、こ んぶ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
31 (月)	ごはん とうがんスープ なすと豚肉のしぎ焼き にんじんのごまあえ オレンジ寒天	胚芽米、小麦粉、三温 糖、黒砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、み そ、ごま、かつお節	なす、オレンジ果汁、に んじん、とうがん、もや し、ピーマン、えのきた け、ねぎ、干しいたけ、 かんてん、こんぶ	ふかし芋 人参かりんとう 牛乳