

2026年 8月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	本格的に暑い日が続き、夏バテや熱中症など体調を崩しやすい季節がやってきました。暑さが原因で、食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。 しかし、冷たいものを取りすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。お盆も近いので、旬の食材を取り入れながら、朝食をしっかり摂り、生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう！！					1 牛乳 塩せんべい
昼食						ツナときのこのスパゲティ 人参のスープ じゃが芋カレー炒め オレンジ
午後						牛乳 クッキー
午前	3 牛乳 ビスコ	4 牛乳 醤油せんべい	5 牛乳 塩せんべい	6 牛乳 クッキー	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 醤油せんべい
昼食	御飯・夏の豚汁 赤魚の幽庵焼き 炒り豆腐 すいか	牛丼 なめこみそ汁 ひじきの煮物 パイナップル	御飯・とろろ昆布汁 さけのちゃんちゃん焼き 切干大根の旨煮 キウイフルーツ	ミートスパゲティ 豆腐とろみスープ きゅうりのごま和え オレンジ	クロワッサン ビーフシチュー ブロッコリーごまあえ バナナ	鶏丼 南瓜みそ汁 チーズ キウイフルーツ
午後	牛乳 たこ焼き	牛乳 きな粉フレンチトースト	牛乳 マドレーヌ	牛乳 混ぜご飯のおにぎり	牛乳 野菜ゼリー	牛乳 サッポロポテト
午前	10 牛乳 塩せんべい	11 山の日	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 ビスコ	14 牛乳 醤油せんべい	15 牛乳 塩せんべい
昼食	御飯・玉ねぎみそ汁 さば塩こうじ焼き チャーシューサラダ バナナ		ハンバーグ丼 みそスープ ウインナーソテー バナナ	ざる中華そば じゃが芋の味噌汁 鶏肉カレー風味煮 バナナ	御飯 シチュー ブロッコリーごまサラダ キウイフルーツ	サンドイッチ 鶏となすのスープ 蓮根ツナサラダ バナナ
午後	牛乳 ブルーベリーのタルト		牛乳 バームクーヘン	牛乳 醤油せんべい	牛乳 アスパラギンナン	牛乳 ベジ食べる
午前	17 牛乳 パウンドケーキ	18 牛乳 塩ドーナツ	19 牛乳 塩せんべい	20 牛乳 クッキー	21 牛乳 醤油せんべい	22 牛乳 塩せんべい
昼食	御飯・油揚げみそ汁 ほっけ塩焼き ブロッコリーの白和え バナナ	のり佃煮御飯 サンラータン風 鶏肉のレモンソース トマトのごまサラダ オレンジ	御飯・切干大根みそ汁 豚かつ(デミグラス) 納豆和え パイナップル	トマ玉カレーうどん レタスサラダ キウイフルーツ	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ すいか	チキンライス ベーコンのスープ ゆでブロッコリー キウイフルーツ
午後	牛乳 ブルーベリーゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 コーンフレークおこし	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 シフォンケーキ	牛乳 醤油せんべい
午前	24 牛乳 塩せんべい	25 牛乳 醤油せんべい	26 牛乳 カルシウムせん	27 牛乳 白い風船	28 牛乳 塩せんべい	29 牛乳 醤油せんべい
昼食	マーボー豆腐丼 ホタテ貝のスープ もやしゆかりあえ キウイフルーツ	御飯・レタスと麩のすまし汁 あじの味噌焼き ひじきのマヨサラダ オレンジ	御飯・たまごスープ タンドリーチキン はるさめサラダ パイナップル	みそちゃんぽんラーメン 餃子 キウイフルーツ	南瓜カレー 福神漬け オクラ和え物 すいか	ツナトマトうどん ワンタンスープ じゃが芋のチーズ焼き バナナ
午後	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 アイスクリーム	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 とうもろこしおにぎり	牛乳 選べるおやつ	牛乳 バームクーヘン
午前	31 牛乳 ドーナツ					
昼食	焼きそば わかめスープ 焼き鳥・オニオンリング きゅうり漬け バケツゼリー					
午後	牛乳 元気ヨーグルト					



☆お盆☆

お盆は、日本に古くから伝わる先祖の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾るものは馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の期間は、先祖を思い、ごちそうを囲む習慣があります。精進料理が多く、団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。

お盆特有の商品や料理を受け継ぎ、みんなで囲む食卓を楽しみながら、お盆を過ごしてみたいかがでしょうか。



夏バテ予防の食事

丈夫な身体を作る栄養素

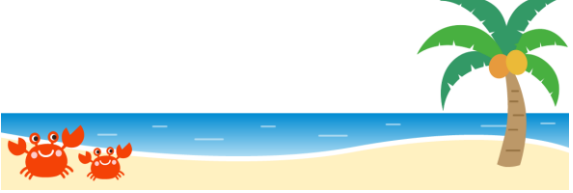
- たんぱく質：肉・魚・卵・豆腐
- ビタミンC：野菜・果物
- ビタミンB1：豚肉・レバー・うなぎ等
- ミネラル：海藻・乳製品

味付け

- カレー粉：スパイスで食欲増進
- 生姜：冷房など急激な温度変化から身体を守る
- 酢やレモン：さっぱりして食べやすくなる

！食中毒について！

食中毒は一年を通して発生しますが、気温の高い夏は、細菌が増殖しやすく、食品の劣化も速いことから、食中毒が起こりやすくなります。そのために…「つけない・増やさない・やっつける」が大切です！



＊物資の都合により内容を変更する場合があります。

