



2026年8月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
3 月	肉井	豚肉	ご飯/しらたき/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal) 424
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	
	味噌汁	豆腐/味噌		なめこ	たんぱく質(g) 17.4
	巨峰			巨峰	
4 火	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 409
	鮭の味噌焼き	鮭/味噌	ごま/砂糖/片栗粉		たんぱく質(g) 19.1
	小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	
	すまし汁		花麴	三つ葉	たんぱく質(g) 19.1
	スイカ			スイカ	
5 水	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal) 415
	鶏肉とじゃがいものロースト	鶏肉	油/じゃがいも	ニンニク	たんぱく質(g) 19.1
	トマトサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ/トマト	
	ほうれん草と豚肉のスープ	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g) 19.1
6 木	巨峰			巨峰	エネルギー(kcal) 383
	ツナとトマトの冷製パスタ	ツナ	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/カットトマト/にんにく	
	チキンサラダ	鶏肉	油	レタス/胡瓜/キャベツ	たんぱく質(g) 15.3
	野菜スープ(コンソメ)		油	玉葱/人参/コーン	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g) 15.3
7 金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 400
	鶏肉と夏野菜の炒め物	鶏肉	砂糖/片栗粉	なす/ピーマン/赤ピーマン/生姜	たんぱく質(g) 16.8
	おかか和え	鰹節		小松菜/人参/キャベツ	
	味噌汁	味噌/油揚げ		冬瓜	たんぱく質(g) 16.8
10 月	スイカ				エネルギー(kcal) 373
	ロールパン		ロールパン		
	ポークチャップ	豚肉	油/砂糖	セロリ/玉葱/にんにく	たんぱく質(g) 18.2
	コーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス/コーン	
	野菜とベーコンのスープ(コンソメ)	ベーコン	油	キャベツ/玉葱/人参	たんぱく質(g) 18.2
12 水	メロン			メロン	エネルギー(kcal) 364
	冷や麦	ささみ/わかめ	冷や麦	トマト	
	ツナとかぼちゃのサラダ	ツナ	マヨネーズ	かぼちゃ/人参/胡瓜/コーン	たんぱく質(g) 17.7
	メロン			メロン	
13 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 387
	カジキマグロの生姜焼き	カジキマグロ	砂糖	生姜	たんぱく質(g) 22.3
	小松菜と竹輪の和え物	竹輪		小松菜/人参/キャベツ	
	豚汁	豚肉	油	玉葱/大根/キャベツ/小葱	たんぱく質(g) 22.3
	スイカ			スイカ	
14 金	ハヤシライス	豚肉	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	エネルギー(kcal) 458
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/枝豆/人参	たんぱく質(g) 15.6
	巨峰			巨峰	
					たんぱく質(g) 15.6
17 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 414
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油/砂糖	玉葱/生姜	たんぱく質(g) 17.2
	和え物			キャベツ/人参	
	味噌汁	味噌		にら/もやし	たんぱく質(g) 17.2
18 火	スイカ			スイカ	エネルギー(kcal) 374
	醤油スパゲティ	豚肉/鰹節/のり	スパゲティ/片栗粉/油	玉葱/人参/ニンニク	
	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌/かまぼこ	油/砂糖	キャベツ/胡瓜/人参	たんぱく質(g) 17.4
	大根と椎茸の玉子スープ(中華だし)	卵		大根/椎茸	
19 水	メロン			メロン	たんぱく質(g) 17.4
					たんぱく質(g) 17.4
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal) 387
	鶏のから揚げ	鶏肉/つなぎ卵	油/片栗粉/小麦粉	にんにく/生姜	たんぱく質(g) 18
	グリーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			カットトマト/玉葱	たんぱく質(g) 18
	巨峰			巨峰	たんぱく質(g) 18

20 木	焼き肉丼	豚肉	ご飯/砂糖/片栗粉/油	玉葱/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/生姜	エネルギー(kcal)
	中華和え		ごま油	キャベツ/胡瓜	428
	味噌汁	わかめ/豆腐/味噌			
	梨			梨	たんぱく質(g) 17.3
21 金	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鮭の人参クリームソース	鮭/牛乳/生クリーム	バター/小麦粉	人参	388
	コーンサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ/コーン	
	鶏ひき肉と野菜スープ(コンソメ)	鶏ひき肉	油	キャベツ/玉葱	たんぱく質(g) 40.4
24 月	メロン			メロン	
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	カットトマト/人参/玉葱/キャベツ/ニンニク	398
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/レタス/胡瓜	
25 火	キャベツと豚肉のスープ(鶏ガラ)	豚肉	片栗粉	キャベツ/生姜	たんぱく質(g) 17.3
	バナナ			バナナ	
	和風麻婆豆腐丼	鶏ひき肉/豆腐	ご飯/片栗粉/油	人参/長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草	406
26 水	ワカメスープ	わかめ	ごま	玉葱	
	巨峰			巨峰	たんぱく質(g) 16
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの塩こうじ焼き	カジキマグロ			380
27 木	酢の物	わかめ/シラス	砂糖	胡瓜/人参/レタス	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g) 19.1
	梨			梨	
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
28 金	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	ニンニク	393
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/コーン/人参	
	ミネストローネ	ベーコン	油/じゃが芋	カットトマト/玉葱/キャベツ	たんぱく質(g) 19
	巨峰			巨峰	
29 土	トマトペンネ	ベーコン	ペンネ/油/片栗粉	玉葱/しめじ/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	378
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g) 16.3
31 月	ナスと豚ひき肉のカレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉	人参/玉葱/なす/にんにく	エネルギー(kcal)
	コロコロサラダ		油	胡瓜/トマト/コーン	429
	梨			梨	
					たんぱく質(g) 13.1

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

笑顔でごはん 好き嫌い 攻略法

幼児期の好き嫌いは、食べ慣れないことが大きな理由です。無理に食べさせるのではなく、目先を変えたり調理法を工夫してみましょう。

少しでも食べられたらほめる

もし吐き出してしまっても、チャレンジしたことをほめて次につなげます。

調理法に工夫を

オムレツなど子どもの好きな料理に苦手な食材をしのばせてみましょう。すりおろしたり、細かく刻んだり見た目を変えるのもおすすめ。

食べてみたくなる体験を

自分で食材を育てたり、ごはんを作ると食への興味がわきます。わくわくする体験で食べてみたいという気持ちを持ちましょう！

普段の水分補給

水・お茶 いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめです。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。

スポーツドリンク 運動してたくさん汗をかくときはスポーツドリンクもよいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎに注意。

食事 じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。

かしこい水分補給が夏の元気のカギ



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!

夏野菜はどっち?

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる 90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富 体の調子をを整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。