



令和8年8月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主 な 材 料 名		
		昼 食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	軟飯 豚肉団子の照り焼き ブロッコリーナムル キャベツと人参スープ	キャベツ軟飯 ブロッコリーすまし汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／ごま油	豚ひき肉／出し昆布	玉葱／ブロッコリー ／人参／キャベツ
3	17 月	軟飯 鶏肉団子のみそマヨ焼き 粉ふき芋 春雨スープ	ゆかり軟飯 じゃが芋のスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／マヨドレ ／じゃが芋／国産は るさめ	鶏ひき肉／味噌	玉葱／パセリ(乾)／ 人参
4	18 火	軟飯 鮭の塩焼き 人参の煮物 杓苳草と長ねぎすまし汁	しめじ軟飯 人参ときゅうりみそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖	鮭／出し昆布／煮干 し／味噌／花かつお	人参／ほうれん草／ 長ねぎ／ぶなしめじ ／きゅうり
5	水	軟飯 凍り豆腐の煮つけ もやしとほうれん草和え物 なすと玉ねぎみそ汁	人参軟飯 ズッキーニスープ	はいが精米／上白糖	凍り豆腐／出し昆布 ／花かつお／煮干し ／味噌	玉葱／人参／もやし ／ほうれん草／なす ／ズッキーニ
19	水	軟飯 鶏肉団子の照り焼き 夏野菜サラダ 冬瓜とオクラみそ汁	オクラ軟飯 トマトスープ	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌／出し昆布	玉葱／トマト／きゅ うり／人参／レモン ／オクラ／とうがん
6	20 木	軟飯 マーボー豆腐 きゅうりと人参ナムル わかめスープ	玉ねぎ軟飯 豆腐と人参みそ汁	はいが精米／菜種油 ／上白糖／ごま油／ 片栗粉	木綿豆腐／豚ひき肉 ／味噌／わかめ／出 し昆布／煮干し	長ねぎ／人参／にら ／きゅうり／玉葱
7	21 金	軟飯 クリームシチュー グリーンサラダ	じゃが芋軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	鶏ひき肉／豆乳／出 し昆布／煮干し／味 噌	玉葱／人参／ヨーグ ル／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー
8	22 土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ボイル野菜 玉ねぎとわかめみそ汁	にゅうめん スティックきゅうり	はいが精米／上白糖 ／そうめん	木綿豆腐／鶏ひき肉 ／わかめ／煮干し／ 味噌／出し昆布／花 かつお	人参／玉葱／ブロッ コリー／ぶなしめじ ／きゅうり
10	24 月	軟飯 チキンバーグ ラタトゥイユ オニオンスープ	コーン軟飯 かぼちゃと玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／ 味噌	玉葱／ズッキーニ／ なす／トマト／かぼ ちゃ／えのき茸／パ セリ(乾)／粒コーン 缶
25	火	軟飯 ホキの煮つけ スティックきゅうり 大根のみそ汁	洋風だいこん軟飯 ビーマンスープ	はいが精米／片栗粉	ホキ／煮干し／味噌	きゅうり／大根／長 ねぎ／玉葱／ビーマ ン
12	26 水	軟飯 鶏肉団子の照り煮 きゅうりとなすおかか和え かぼちゃと玉ねぎみそ汁	かぼちゃ軟飯 なすのすまし汁	はいが精米／片栗粉	鶏ひき肉／花かつお ／煮干し／味噌／出 し昆布	きゅうり／なす／人 参／かぼちゃ／玉葱
13	27 木	軟飯 バーベキューポーク フレンチサラダ もやしと玉ねぎスープ	キャベツ軟飯 キャロットスープ	はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉	豚ひき肉／出し昆布	玉葱／キャベツ／ きゅうり／人参／も やし
14	金	軟飯 ツナハヤシシチュー マカロニサラダ	きなこ軟飯 マカロニスープ	はいが精米／菜種油 ／米粉／マカロニ／ マヨドレ／上白糖	ツナ缶／きな粉	玉葱／人参／トマト ジュース／粒コーン 缶／パセリ(乾)
28	金	軟飯 ツナハヤシシチュー マカロニサラダ	洋風玉ねぎ軟飯 玉ねぎと人参スープ	はいが精米／菜種油 ／米粉／マカロニ／ マヨドレ	ツナ缶	玉葱／人参／トマト ジュース／粒コーン 缶
15	29 土	軟飯 ツナと凍り豆腐の煮物 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋みそ汁	わかめ軟飯 大根みそ汁	はいが精米／上白糖 ／国産はるさめ／ じゃが芋	ツナ缶／凍り豆腐／ わかめ／煮干し／味 噌／わかめごはんの もと	大根／人参／玉葱
31	月	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ビーマン塩昆布和え 小松菜のみそ汁	小松菜軟飯 もやしスープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／上白糖	豚ひき肉／塩昆布／ 煮干し／味噌／出し 昆布	玉葱／もやし／人参 ／ビーマン／小松菜 ／えのき茸

今月の
食育ランチは
19日(水)です！★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★毎月19日は食育の日です。



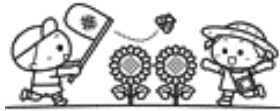
あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品

令和8年8月
たんぽぽ組

照り付ける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。



夏野菜の栄養



夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

スイカ

90%が水分で、カリウム、β-カロテン、L-シトルリンなどを含み、動脈硬化の緩和や疲労回復が期待できる。

なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酵素を抑える。

トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

とうもろこし

主成分はデンプンだが、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、亜鉛、鉄などが含まれている。セルロースという不溶性食物繊維も豊富で整腸作用がある。

きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。



お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割り箸を刺して飾るものは馬や牛とされ、祖先が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



新しいお魚「ホキ」

8月から給食で「ホキ」を使用します。ホキはくせが少なく淡泊で食べやすい白身魚です。

8月から給食に 使用する主な食材

凍り豆腐
ホキ

