

令和8年8月



献立表



福岡山市こども家庭部幼保支援課

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
1 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
3 (月)	ごはん 夏野菜カレー 青梗菜のごま和え	ホットケーキ粉、バター、油、ごま、砂糖、米	豚肉、牛乳、ウインナー	玉ねぎ、青梗菜、かぼちゃ、なす、人参、オクラ、にがうり	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 ★アメリカンドッグ風ケーキ	
4 (火)	ごはん あじのフライ 野菜のレモンドレッシング和え おくらスープ(コーン)	パン粉、小麦粉、油、砂糖、米	あじ	トマト、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、オクラ、コーン、レモン汁	ソース、酢、酒、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ビスケット	
5 (水)	ちりめん寿司 栄養すいとん	米粉、砂糖、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、豆腐、ちりめん	とうもろこし、人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、干椎茸	酢、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★茹でとうもろこし	
6 (木)	ごはん 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と冬瓜の煮物	小麦粉、米粉、油、砂糖、米	鶏肉、豆乳、ちくわ、煮干し、ちりめん	とうがん、バナナ、玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、にがうり、レーズン、生姜	しょうゆ、酒、塩	牛乳 ★バナナマフィン	
7 (金)	ごはん マーボーなす オクラともやしのナムル 中華スープ	春雨、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、わかめ	なす、もやし、玉ねぎ、人参、オクラ、ねぎ、にんにく、生姜	しょうゆ、酒、中華だし、塩	牛乳 牛乳 おかき	
8 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、バナナ、みかん缶、パイナップル、人参、なす、コーン、ねぎ			
10 (月)	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 ひじきの煮物 すまし汁(ごまつな)	砂糖、ごま油、米	かつお節、昆布、豚肉、油揚げ、煮干し、ひじき	ぶどうジュース、ミニトマト、人参、もやし、キャベツ、きゅうり、小松菜、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、レモン汁、生姜	しょうゆ、酢、塩、アガー	牛乳 ★ぶどうゼリー	
12 (水)	サマースパゲティ ソーセージ フルーツ	オリーブ油、スパゲティ	ツナ缶、魚肉ソーセージ	オレンジ、玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 かりんとう	
13 (木)	ごはん ハヤシライス ゼリー	ミニゼリー、じゃが芋、いちごジャム、油、米	牛肉	玉ねぎ、人参、コーン、しめじ、グリーンピース	ハヤシルウ、クラッカー	牛乳 ★クラッカーサンド	
14 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのごま油炒め	じゃが芋、ごま、砂糖、ごま油、米	高野豆腐、煮干し	野菜ジュース、玉ねぎ、きゅうり、人参、グリーンピース、干椎茸、にんにく	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 野菜ジュース クッキー	
15 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
17 (月)	ごはん なすとピーマンのなべしぎ きゅうりの和え物 麩のすまし汁(えのき)	白玉粉、上新粉、砂糖、油、麩、ごま、米、マカロニ	牛乳、かつお節、昆布、豚肉、豆腐、かにかまぼこ、きな粉、みそ、わかめ	なす、きゅうり、ピーマン、人参、コーン、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 ★豆腐団子(幼児) ★マカロニきな粉(乳児)	
18 (火)	ごはん ちくわの2色揚げ 春雨の酢の物 みそ汁(たまねぎ・わかめ)	パン、小麦粉、春雨、油、ごま、砂糖、米	ちくわ、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、煮干し、わかめ、青のり	人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ	酢、しょうゆ	牛乳 パン	
19 (水)	カレーピラフ ゼリー 鶏かつ(卵なし) スープ カリコリきゅうり	ミニゼリー、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、わかめ	玉ねぎ、きゅうり、人参、えのきたけ、コーン	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	

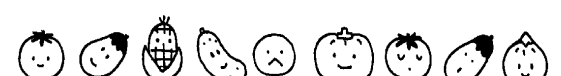
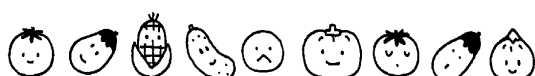
*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

*使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

*都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

*園での食事を通じ、こどもたちの「食べる力」の基礎を育むことを大切にしています。旬を楽しみます。

*食事は、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせ、間食でも必要な栄養素を補います。





日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
20 (木)	ごはん 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ トマトのスープ	砂糖、コーン スターチ、 油、米	豚肉、ホイップク リーム、ツナ缶、ウ ィンナー、脱脂粉 乳	玉ねぎ、ブロッコリー、 人参、トマト、りんご、 ピーマン、パイナップ ル、コーン、生姜	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コン ソメ、塩、ア ガー、ココア	牛乳 ★ココアブランジェ	
21 (金)	ごはん 鶏の照り焼き梅風味 春雨と夏野菜のキラキラ盛り みそ汁(かぼちゃ・なす)	春雨、片栗粉、 ごま、砂糖、ご ま油、米	牛乳、かつお節、 昆布、鶏肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、きゅうり、ミ ニトマト、なす、オク ラ、梅干し、しそ	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 牛乳 米菓子	
22 (土)	ホットドッグ 牛乳	ロールパン、 バター	牛乳、ウイン ナー	きゅうり、人参、 玉ねぎ、ピーマン	ケチャッ プ、塩、こ しょう		
24 (月)	ごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き 小松菜のごま和え すまし汁	フランスパン、 じゃが芋、バター、 グラニュー糖、砂 糖、ごま、麩、米	かつお節、昆布、 鶏肉、チーズ、ちり めん、みそ	玉ねぎ、小松菜、 人参、ねぎ	酢、しょう ゆ、みり ん、塩	牛乳 ★ラスク	
25 (火)	ごはん 揚げ魚と野菜のマリネ みそ汁 フルーツ	油、米粉、砂 糖、米	牛乳、あじ、豆 腐、油揚げ、み そ、わかめ、煮干 し	なす、とうがん、オレ ンジ、かぼちゃ、パプ リカ、ピーマン、ねぎ	酢、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
26 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	食パン、砂糖、 片栗粉、バ ター、ごま油、中 華めん	牛乳、豚肉、小 豆、なると、煮 干し	バナナ、玉ねぎ、キャ ベツ、青梗菜、もや し、人参、ねぎ、椎茸	しょうゆ、 コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 ★あんバターサンド	
27 (木)	ごはん 野菜メンチかつ トマト みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	パン粉、小麦 粉、砂糖、 油、麩、米	かつお節、昆布、 豚ひき肉、牛ひき 肉、カルピス、油揚 げ、みそ	玉ねぎ、トマト、かぼ ちゃ、バナナ、みかん 缶、パイナップル、人 参、なす、コーン、ねぎ	ケチャップ、 塩、こしょ う、アガー	牛乳 ★フルーツポンチ	
28 (金)	ごはん 鶏肉と夏野菜たっぷり焼き キャロットサラダ もやしの中華スープ	油、砂糖、ご ま、米	牛乳、鶏肉、ツ ナ缶、ヨーグル ト、チーズ	人参、玉ねぎ、きゅう り、もやし、ねぎ、 コーン、枝豆、ピーマ ン、ズッキーニ	ケチャップ、酢、 コンソメ、カ レー粉、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 せんべい	
29 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
31 (月)	ごはん ハンバーグ キャベツのゆかりあえ トマトスープ	油、パン粉、 片栗粉、砂 糖、米	牛乳、豚ひき 肉、おから	玉ねぎ、キャベ ツ、トマト、人参	ケチャップ、 ソース、コン ソメ、塩、ゆ かり	牛乳 牛乳 菓子	

給食年間目標
「楽しく食べてからだの中から
元気になろう」

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みま
しょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してくだ
さい。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

なすとピーマンのなべしぎ

夏野菜たっぷりの人気メニューです！！

【幼児1人分】
＜材料＞

豚肉	30g
なす	40g
ピーマン	10g
人参	10g
油	3g
水	4g
みそ	2g
しょうゆ	1g
酒	1.5g
砂糖	2g
ごま	0.3g

＜作り方＞

- 1 なすを厚めのいちよう切り、ピーマンは色紙切り、人
参をいちよう切りにする。人参は茹でておく。
- 2 豚肉を食べやすく切る。
- 3 なすとピーマンに油を回し、200度のオーブンで10
分焼く。
- 4 2を炒めて人参を加え、調味料、水を加え一煮立ちさ
せ、3を入れてからめ、ごまを混ぜる。