

2026年8月



幼児食・完了期 予定献立表



みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日						1	日	17	18	19	20	21	22
昼食	夏バテ予防！！ 夏の暑さもピークになり、体温より高い気温の日もできます。こどもたちは夏の疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。また、室内外の温度差が大きいほど、夏バテのリスクも高くなります。楽しく夏を過ごすために、食事・睡眠などの規則正しい生活習慣を保つことと、適度な水分補給を心掛けましょう。 栄養、水分補給、睡眠を意識して 夏バテに負けない体を作りましょう！！						昼食	パン 鶏肉クリームソース さわやか漬け スープ	ごはん コロッケ やさいサラダ スープ	ごはん ホイコーロー 青菜のナムル すまし汁	ジャージャー素麺 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ		
主要食材							主要食材	食パン・マーガリン・鶏肉・小麦粉 玉ねぎ・人参・バター・豆乳・アヲリ きゃべつ・胡瓜・酢・レモン汁	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小麦粉・パン粉・トマト・ウツルス アヲリ・きゃべつ・コーン・酢	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 玉ねぎ・味噌・片栗粉・トマト・ほうれん草 人参・酢・ごま・ごま油	そうめん・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・もやし・胡瓜・じゃが芋 人参・玉ねぎ・フルーツ		
栄養価							栄養価	I補給 - 479 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.4 g	I補給 - 545 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.0 g	I補給 - 508 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.0 g	I補給 - 508 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.4 g		
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28	29
昼食		ごはん 白身魚の照焼 かぼちゃサラダ 味噌汁	若芽おにぎり 鶏肉の竜田揚げ カラフル野菜 フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきの煮物 味噌汁	パン 具沢山シチュー ごまドレッシングサラダ フルーツ		昼食		ごはん 白身魚の竜田揚げ 三色お浸し すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 人参コーンサラダ スープ	ごはん 鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 味噌汁	炒め納豆ごはん さつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁	
主要食材		米・かれい・いんげん・人参 南瓜・ブロッコリー・マヨネーズ・味噌	米・若芽・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・じゃが芋・大根・胡瓜・人参 フルーツ	米・豆腐・豚肉・きゃべつ もやし・人参・ひじき・高野豆腐 いんげん・味噌	食パン・マーガリン・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・しめじ・ウツルス・粉・粉・カリフラワー 胡瓜・コーン・ごま・酢・フルーツ		主要食材		米・かれい・しょうが汁・片栗粉 いんげん・ほうれん草・もやし 人参	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・人参・胡瓜・コーン・酢	米・鶏肉・玉葱・トマト・アヲリ・マカロニ 人参・胡瓜・ツナ缶・マツダ・味噌	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・納豆 青のり・さつま芋・フルーツ・味噌	
栄養価		I補給 - 476 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.3 g	I補給 - 521.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 14.6 g	I補給 - 463 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.4 g	I補給 - 489 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.2 g		栄養価		I補給 - 491 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.4 g	I補給 - 539 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.7 g	I補給 - 525 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.4 g	I補給 - 557 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 14.0 g	
日	10	11	12	13	14	15	日	31	 夏場に食欲増進する食事 夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを予防するために、カレー粉やお酢、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイス類は風味を豊かにするだけでなく、食欲を増進させたり、消化を良くしたりと、さまざまな効果があります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。 ●ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。 ●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ●りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。 ●ナッツ類は給食には使用しておりません。 ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。				
昼食			お盆休み 冷たいものは飲みすぎないように 暑いとついつい冷たいジュースが飲みたくなりますよね。甘くて冷たいジュースはゴクゴクとたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースには糖分を多く含むものが多いので糖分の摂りすぎに繋がります。また、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながります。冷たいものはバランス良く摂るようにしましょう。			昼食							
主要食材						主要食材							
栄養価						栄養価							