

※アレルギー疾患のお子さまには除去食を提供しています
※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります
★3・4・5歳児のご飯は**雑穀米**を提供しています

2026年

8月

献立表

認定こども園 田口保育園

日	曜	朝のおやつ (未満児)	昼食献立名	材料（昼食とおやつ）※アレルギー品目			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ビスケット	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め きゅうりの胡麻和え かき卵汁(卵)	米、じゃがいも、油、三 温糖	厚揚げ、 卵 、豚肉、麦み そ、生わかめ、いわし、 こんぶ	きゅうり、こんにゃく、 たまねぎ、にんじん、オ クラ、ごぼう、ごま	野菜チップス
3	月	フルーツゼリー	ハヤシライス（バナナ） にらとツナのサラダ（卵） オレンジ	米、麩、 マヨネーズ 、砂 糖、マーガリン、油	牛乳、牛肉、ツナ	オレンジ、たまねぎ、に んじん、もやし、キャベ ツ、にら、グリーンピース	牛乳 麩のシュガーラスク
4	火	くだもの	ご飯 さばの塩焼き 枝豆 夏野菜の豚汁	米、じゃがいも	さば、豚肉、麦みそ、こ んぶ	えだまめ、たまねぎ、 コーン、にんじん、なす	麦茶 ゆかりおにぎり
5	水	おにぎり	ご飯 ミートココット（卵） キャベツ煮浸し コンソメスープ（鶏）	米、砂糖、油	牛乳、 卵 、豚肉	りんご果汁、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン、粉かんでん	牛乳 りんごゼリー
6	木	ビスケット	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き（鶏） トマトサラダ 南瓜とうす揚げの味噌汁	米、三温糖、ごま油	鶏肉 、ヨーグルト、麦み そ、生わかめ、いわし、 うす揚げ、こんぶ	バナナ 、かぼちゃ、トマ ト、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、にら、しいたけ、 コーン	バナナヨーグルト
7	金	おにぎり	ご飯 魚の竜田揚げ もやしと小松菜の和え物 えのきのすまし汁	米、菓子、小麦粉、油	牛乳、さけ、豆腐、いわ し、こんぶ	もやし、こまつな、にん じん、たまねぎ、えのき たけ、しめじ	牛乳 お菓子
8	土	ウエハース	ご飯 鶏肉のさっぱり煮（鶏） 春雨サラダ（卵） なすの味噌汁	米、はるさめ、 マヨネー ズ 、三温糖	鶏肉 、麦みそ、いわし、 こんぶ	かぼちゃ、たまねぎ、な す、きゅうり、にんじん	ビスケット
10	月	フルーツゼリー	ご飯 いり豆腐（鶏） ピーマンと天ぷらの甘辛炒め（卵） かき卵汁（卵）	米、食パン、三温糖、 マ ヨネーズ 、マーガリン、 油	牛乳、豆腐、 卵 、 鶏肉 、 さつま揚げ 、いわし、ツ ナ、こんぶ	ピーマン、たまねぎ、に んじん、きゅうり、ね ぎ、干ししいたけ	牛乳 ツナサンド（卵）
11	火	山の日					
12	水	くだもの	ご飯 魚のオーロラソース焼き（卵） 和風ドレッシングサラダ じゃがいものスープ（卵）	米、じゃがいも、小麦 粉、 マヨネーズ 、ケ チャップ・三温糖、砂 糖、油、オリーブ油	ヨーグルト、さけ、 ペー コン 、生クリーム、セラ チン	キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、コー ン	麦茶 ヨーグルトケーキ
13	木	ヨーグルト	ご飯 柳川煮（卵） キャベツのおかか和え なめこの味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、 卵 、豚肉、麦み そ、いわし、かつお節、 こんぶ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、ごぼう、なめこ	牛乳 野菜チップス
14	金	おせんべい	ご飯 ボークカレー 野菜サラダ	米、じゃがいも、菓子、 油	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン	牛乳 お菓子
15	土	ビスケット	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参の味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉、麦みそ、う す揚げ、いわし、こんぶ	オレンジ、キャベツ、に んじん、たまねぎ	牛乳 せんべい
17	月	くだもの	ご飯 ゆかりチーズつくね わかめと胡瓜の酢の物 切り干しだいこんの味噌汁	米、はるさめ、パン粉、 三温糖、油	豚肉、牛乳、豆腐、チー ズ、麦みそ、生わかめ、 しらす干し、いわし、こ んぶ	きゅうり、にんじん、た まねぎ、ねぎ、切り干し だいこん	麦茶 じゃこ若菜おにぎり
18	火	おにぎり	ご飯 煮魚 ポテトサラダ（卵） しめじとうす揚げのすまし汁	米、じゃがいも、 マヨ ネーズ 、油、砂糖	たら、カルピス、いわ し、うす揚げ、こんぶ	バナナ 、みかん、もも、 パイナップル、きゅうり、にん じん、たまねぎ、しめ じ、しょうが	カルピスポンチ（バナナ）
19	水	ビスケット	ロールパン（卵） ♡お誕生会♡ タンドリーチキン（鶏・卵） 千切りキャベツ・ほうれん草のソテー オニオンスープ（鶏）	ロールパン、小麦粉、 油、 マヨネーズ 、ケ チャップ・片栗粉、砂糖	牛乳、 鶏肉 、 卵 、生ク リーム	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、コーン、 レモン、にんにく	牛乳 ケーキ（卵）
20	木	せんべい	かしわおにぎり（鶏） きつねワカメうどん 胡瓜のオイル漬け バナナ（バナナ）	米、ゆでうどん、小麦 粉、油、三温糖、ごま油	うす揚げ、生わかめ、 鶏 肉 、かつお節、こんぶ	バナナ 、ごぼう、きゅう り、にんじん、ねぎ、黒 ごま、干ししいたけ	麦茶 ごぼうの天ぷら
21	金	ヨーグルト	ご飯 竹輪の磯辺揚げ（卵） 切干大根のさっぱり和え 豆腐の味噌汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、 ちくわ 、麦 みそ、いわし、こんぶ	きゅうり、にんじん、あ おのり、レモン、切り干 しいたけ、ねぎ	牛乳 おせんべい
22	土	せんべい	愛情弁当の日			お弁当のご準備をよろしくお願いいたします	
24	月	おせんべい	ご飯 豚肉と小松菜のスタミナ丼 こぶき芋 白菜の味噌汁	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、生クリー ム、麦みそ、いわし、こ んぶ	みかん、はくさい、こま つな、にんじん、ごま、 たまねぎ、ねぎ	牛乳 フルーツカナッペ
25	火	おにぎり	ご飯 白身魚のピカタ（卵） ひじきの炒め煮 汁ビーフン（鶏）	米、食パン、ビーフン、 小麦粉、砂糖、バター、 油、三温糖	牛乳、いしだい、 卵 、う す揚げ、粉チーズ、きな 粉、ひじき	キャベツ、たまねぎ、に んじん	牛乳 きな粉ラスク
26	水	おせんべい	ご飯 五目煮（鶏・卵） カニサラダ（卵） もずくのすまし汁	米、じゃがいも、 マヨ ネーズ 、砂糖、三温糖	鶏肉 、大豆、 さつま揚 げ 、 かにかまぼこ 、もず く、いわし、こんぶ	ぶどう果汁、きゅうり、 こんにゃく、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、ご ぼう	アイス
27	木	おにぎり	ご飯 ピーマン入りハンバーグ もやしのナムル 中華風コーンスープ（卵）	米、パン粉、油、三温 糖、ごま油	卵 、豚肉、牛肉、調製豆 乳	オレンジ、もやし、ク リームコーン、たまね ぎ、にんじん、チンゲン サイ、きゅうり、ピーマ ン、ごま	オレンジ
28	金	オレンジ	ご飯 魚の西京焼き スパゲティサラダ（卵） 厚揚げのすまし汁	米、ホットケーキ粉、ス パゲティ、 マヨネーズ 、 砂糖、油	牛乳、厚揚げ、たら、米 みそ、いわし、 ハム 、コ コア、こんぶ	きゅうり、にんじん、た まねぎ	牛乳 ココアホットケーキ
29	土	ビスケット	ご飯 八宝菜 ちんげんさいと卵のスープ（鶏・卵） バナナ（バナナ）	米、菓子、油	卵 、豚肉	バナナ 、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、黒きくらげ	お菓子
31	月	おせんべい	ご飯 厚揚げの豚バラ巻き 竹輪の和え物（卵） 麩のすまし汁	米、はるさめ、片栗粉、 麩、三温糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、 ち くわ 、生わかめ、いわ し、こんぶ	バナナ 、きゅうり、にん じん、たまねぎ、ごま	牛乳 バナナ（バナナ）

毎日暑い日が続いています。暑さで疲れやすく、食欲も落ちやすい季節です👋

食 事・睡 眠・水分補給を大切に、元気に夏を過ごしましょう！

① **ご飯をしっかり食べよう！**

ご飯は体を動かすための大切なエネルギー源です。朝・昼・夕の3食を規則正しく食べ、夏バテを予防しましょう。

② **冷たいものは食べ過ぎに注意！**

アイスやジュースなどをとり過ぎると、胃腸が冷えて食欲不振の原因になることがあります。冷たいものは適量を心掛けましょ

③ **水分補給を忘れずに！**

汗をたくさんかく夏は、こまめな水分補給が大切です。保育園でもこまめに水分補給を行っています。ご家庭でも、のどが渇く前に水やお茶を飲む習慣をつけましょ

★毎日の食事でしっかり栄養をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょ！ということで…今月のおすすめレシピは！

タレ付け唐揚げ！！／・・・大川市のソウルフードってご存知でしたか？！

7月の誕生会のメニューで保護者の方からも大好評でした🎵 ご家庭でも、ぜひお試しあれ♡

【材 料】

鶏もも肉 500g <下味用>醤油 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 塩こしょう 少々
小麦粉 適量 <タ レ>かつお昆布出汁(粉末出汁でもOK◎)200ml 醤油 大さじ2〜3
みりん 大さじ1 酢 小さじ2〜3 砂糖2つまみ

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、下味の調味料に30分以上漬けます
- ②タレの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておきます
- ③①の鶏肉に小麦粉をまぶし、こんがり揚げます

