



令和8年 8月離乳食献立予定表

山上保育園

※旬の食材一きゅうり・皮むきトマト・なす・とうもろこし・ピーマン
にら・いんげん・おくら・とうがん・かぼちゃ・メロン・すいか
(離乳食は状況表をもとに提供しています。)

日付		中期 献立名	後期 献立名	材料
1日	15日	白粥：そばろ煮 ほうれん草煮 豆腐汁	軟飯・牛肉の甘辛煮 ほうれん草と人参のお浸し 豆腐の味噌汁（果物）	牛肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・醤油 豆腐・ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布
3日	17日	白粥・ハンバーグ じゃが芋煮 玉葱汁	軟飯・ハンバーグ マッシュポテト 玉葱の味噌汁（果物）	豚ひき肉・鶏ひき肉・玉葱・パン粉・ケチャップ（後期） じゃが芋・人参・コーン・玉ねぎ・塩 玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
4日	18日	白粥・鮭のだし煮 かぼちゃ煮 キャベツ汁	軟飯・鮭の照り焼き かぼちゃと人参煮 キャベツの味噌汁（果物）	鮭・醤油・きび砂糖（後期） かぼちゃ・人参・醤油 キャベツ・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布
5日	19日	白粥・豚肉のそばろ煮 ほうれん草煮 かぶ汁	軟飯・豚肉のトマト煮 ほうれん草のお浸し かぶの味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・トマト・醤油（後期） ほうれん草・人参・醤油 かぶ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
6日	20日	白粥・たらのだし煮 キャベツ煮 とうがん汁	軟飯・たらの味噌煮 キャベツのお浸し とうがん汁（果物）	たら・味噌・みりん（後期） キャベツ・人参・醤油 とうがん・麩・醤油・鰹節・昆布
7日	21日	白粥・ツナじゃが ひきわり納豆 小松菜煮 かぼちゃ汁	軟飯・ツナじゃが ほうれん草入りひきわり納豆 かぼちゃの味噌汁（果物）	じゃが芋・人参・玉葱・ツナ缶・醤油（後期） ほうれん草・ひきわり納豆 かぼちゃ・えのき・麩・醤油・鰹節・昆布
8日	22日	白粥・豚肉のそばろ煮 ふかしさつま芋 豆腐汁	軟飯・豚甘辛煮 キャベツのコーンとえ 豆腐の味噌汁（果物）	豚肉・玉葱・人参・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・コーン・醤油 豆腐・ネギ・味噌・鰹節・昆布
10日	24日	白粥・鶏肉くず煮 ほうれん草のしらす煮 さつま芋汁	軟飯・鶏肉照り焼き ほうれん草のしらす和え さつま芋の味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・しらす・人参・醤油 さつま芋・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
25日	誕生会	白粥：鮭のだし煮 ほうれん草煮 かぶのスープ	鶏肉ご飯 鮭の味噌煮 さつま芋と人参煮 かぶのスープ（果物）	白米・鶏肉・人参・鮭・味噌・きび砂糖（後期） さつま芋・人参・醤油 かぶ・玉ねぎ・人参・塩
12日	26日	白粥・肉団子 きゅうり煮 玉葱汁	軟飯・肉団子 ほうれん草のお浸し レタスの味噌汁（果物）	鶏ひき肉・豚挽き肉・玉葱・片栗粉・醤油（後期） ほうれん草・人参・醤油 レタス・玉ねぎ・えのき・醤油・鰹節・昆布
27日	収穫祭	白粥・豆腐煮 かぼちゃ煮 なす汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ かぼちゃ煮 なすの味噌汁（果物）	豆腐・鶏ひき肉・醤油・みりん・片栗粉（後期） かぼちゃ・人参・醤油 なす・玉葱・麩・味噌・鰹節・昆布
13日		白粥・赤魚煮 小松菜煮 玉葱汁	軟飯・赤魚煮 小松菜の炒め煮 玉葱の味噌汁（果物）	赤魚・醤油・きび砂糖（後期） 小松菜・人参・醤油 玉葱・えのき・味噌・鰹節・昆布
14日	28日	白粥・ハンバーグ ブロッコリー煮 もやし汁	軟飯・ハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁（果物）	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉葱・トマトケチャップ（後期） ブロッコリー・ほうれん草・人参・塩 もやし・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
29日		白粥・かぼちゃ煮 きゅうり煮 豆腐汁	軟飯・鶏肉とかぼちゃ煮 ツナサラダ 豆腐の味噌汁（果物）	かぼちゃ・鶏肉・人参・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・コーン・ツナ缶 豆腐・ネギ・味噌・鰹節・昆布
31日		白粥・豚肉そばろ煮 マッシュポテト なす汁	軟飯・豚肉ケチャップ炒め マッシュポテト なすの味噌汁（果物）	豚肉・玉葱・ケチャップ（後期） じゃが芋・人参・玉葱・コーン・塩 なす・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農業9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。



給食だより



暑い毎日です。子どもたちは水遊びやプールで夏を楽しんでいます。
朝食で味噌汁やスープ、牛乳など、水分プラス塩分も一緒に補給するのも
良い方法です。



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということも
きちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それ
ぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は
含まないため、多少の発
汗時、熱中症予防など、
普段飲む飲料として適
しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、
日常的な水分補給に
は適しません。飲む
時間と量を決めま
しょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため
発汗時に向いていますが、
糖分が高いため、とりす
ぎに注意。日常的な水分
補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が
見られる場合に適します。
電解質（イオン）濃度が高
く塩分も多いので、日常
的な水分補給には向きません。



すごいぞ！ 夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつ
まっています。それぞれの効能を意識して、食事にとり
いれてみましょう。

キュウリ・レタス など



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス など



汗で失われるミネラル
やビタミンが豊富。

トマト



日焼けした肌を回復させる。



令和8年 8月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材—かつお・ピーマン・にら・きゅうり・とうもろこし・モロヘイヤ・トマト
かぼちゃ・おくら・セロリ・レタス・絹さや・いんげん・なす・とうがん・メロン・すいか・ぶどう

日付		献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
1日	15日	牛丼 もやしときゅうりの和え物 豆腐の味噌汁・果物	牛肉・玉葱・糸コン・生姜・醤油・きび砂糖 もやし・きゅうり・人参・醤油 豆腐・ネギ・わかめ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	1日 みかんヨーグルト 揚げせんべい	エネルギー543キロカロリー 蛋白質20.4g 脂質11.2g/食塩相当量2.4g	15日 牛乳プリン 塩せんべい	エネルギー435キロカロリー 蛋白質14.3g 脂質11.0g/食塩相当量1.9g
3日	17日	ソトシヤカビ (17日) グラタン 和風スパゲッティ ふのりの味噌汁・果物	ピーマン・玉葱・合いびき肉・片栗粉・ケチャップ(17日) スパゲッティ・人参・しめじ・竹輪・ネギ・刻みのり・醤油 ふのり・玉葱・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	3日 小豆パン 牛乳	エネルギー488キロカロリー 蛋白質16.9g 脂質13.9g/食塩相当量2.0g	17日 みかんシャーベット 醤油せんべい	エネルギー652キロカロリー 蛋白質17.8g 脂質19.3g/食塩相当量2.4g
4日	18日	鮭の塩麹焼き(18日) 鮭の照り焼き 切り昆布の煮物 キャベツの味噌汁・果物	鮭・塩麹(18日) 切昆布・糸コン・竹輪・干し椎茸・ごぼう・人参・ホタテ缶・醤油・みりん キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	4日 そばろ玄米ご飯 牛乳	エネルギー615キロカロリー 蛋白質23.0g 脂質16.0g/食塩相当量1.9g	18日 焼きそば 牛乳	エネルギー573キロカロリー 蛋白質23.0g 脂質15.8g/食塩相当量2.2g
5日	19日	★スパニッシュオムレツ 春雨中華和え かぶの味噌汁・果物	卵・トマト・ベーコン・じゃが芋・生クリーム・トマトケチャップ 春雨・人参・牛肉・きゅうり・きくらげ・ごま油・醤油・酢・きび砂糖 かぶ・しめじ・かぶの葉・麩・味噌・鰹節・昆布	5日 アメリカドッグ 牛乳	エネルギー649キロカロリー 蛋白質25.1g 脂質28.5g/食塩相当量2.3g	19日 じゃが芋のお焼き 牛乳	エネルギー523キロカロリー 蛋白質20.5g 脂質16.1g/食塩相当量2.2g
6日	20日	かじきの竜田揚げ 磯辺浸し とうがん汁・果物	かじき・生姜・醤油・片栗粉・菜種油 キャベツ・モロヘイヤ・きゅうり・人参・醤油・刻み海苔 冬瓜・えのき・豆腐・おくら・醤油・鰹節・昆布	6日 ★ココアカップケーキ 牛乳	エネルギー513キロカロリー 蛋白質21.1g 脂質14.1g/食塩相当量1.6g	20日 肉うどん 牛乳	エネルギー563キロカロリー 蛋白質23.1g 脂質13.0g/食塩相当量2.5
7日	21日	五臓 おくら納豆 チーズ きのこの味噌汁・果物	鶏肉・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸・人参・筍・昆布・醤油・きび砂糖 おくら・ひきわり納豆・ごま プロセスチーズ 舞茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	7日 洋風炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー615キロカロリー 蛋白質19.8g 脂質11.6g/食塩相当1.9g	21日 とうもろこし玄米ご飯 牛乳	エネルギー525キロカロリー 蛋白質16.7g 脂質10.4g/食塩相当量1.7g
8日	22日	ポークカレー コーンサラダ 麦茶・果物	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・カレールー キャベツ・人参・コーン・きゅうり・ノンエッグマヨ 麦茶	8日 ぶどうゼリー 醤油せんべい	エネルギー427キロカロリー 蛋白質9.3g 脂質12.4g/食塩相当量1.1g	22日 青りんごゼリー クッキー	エネルギー577キロカロリー 蛋白質14.1g 脂質14.7g/食塩相当量1.1g
10日	24日	鶏肉照り焼き しらす入りお浸し なめこの味噌汁・果物	鶏肉・にんにく・醤油・きび砂糖 キャベツ・ほうれん草・人参・きゅうり・しらす・醤油 なめこ・ねぎ・豆腐・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	10日 いちごスティックケーキ 牛乳	エネルギー517キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質13.1g/食塩相当量1.8g	24日 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー569キロカロリー 蛋白質21.7g 脂質12.5g/食塩相当量2.5g
25日 誕生会		玄米チキンピラフ かつおフライ 千切りキャベツ トマト わかめスープ・果物	玄米・人参・鶏肉・玉葱・ピーマン かつお・玉葱・小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・レタス ミニトマト わかめ・ねぎ・生しいたけ・ごま・醤油	25日 かぼちゃプリン 揚げせんべい	エネルギー644キロカロリー 蛋白質25.8g 脂質28.7g/食塩相当量2.2g		
12日	26日	肉団子(26日)焼肉 おかかあえ レタスの味噌汁・果物	豚挽肉・鶏ひき肉・玉葱・醤油・片栗粉(26日) 牛肉・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・醤油 ほうれん草・きゅうり・人参・鰹節・醤油 レタス・しめじ・玉ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	12日 アイスクリーム 塩せんべい	エネルギー552キロカロリー 蛋白質18.7g 脂質15.8g/食塩相当量1.6g	26日 黒糖パン 牛乳	エネルギー508キロカロリー 蛋白質18.2g 脂質13.1g/食塩相当量1.8g
27日 収穫祭		 もも組さんのリクエストメニュー		27日 ★デニッシュパン 牛乳		28日 塩昆布とチーズの炊き 込みご飯 牛乳	エネルギー633キロカロリー 蛋白質23.0g 脂質16.6g/食塩相当量2.0g
13日		赤魚の煮つけ 野菜の海苔和え チンゲン菜の味噌汁・果物	赤魚・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・海苔・醤油 チンゲン菜・玉葱・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 りんごゼリー 米粉クッキー	エネルギー520キロカロリー 蛋白質22.5g 脂質5.9g/食塩相当量1.7g	8月アレルギー対応食 <昼食> 8/5 と 8/19 スパニッシュオムレツ → 肉団子(牛ひき肉・豚挽き肉・玉葱・ パン粉・醤油・きび砂糖・片栗粉) <おやつ> 8/6 ココアカップケーキ → 米粉のケーキ 8/27 デニッシュパン → 豆腐入りパン	
14日	28日	チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁・果物	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉葱・パン粉・チーズ・トマトケチャップ ブロッコリー・ほうれん草・きゅうり・人参・コーン・ノンエッグマヨ もやし・人参・玉葱・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	14日 みかんゼリー 醤油せんべい	エネルギー521キロカロリー 蛋白質19.0g 脂質16.8食塩相当量2.1g		
29日		かぼちゃのシチュー ツナサラダ・肉しゅうまい 果物	かぼちゃ・玉葱・人参・鶏肉・ブロッコリー・シチュールー・牛乳 キャベツ・コーン・人参・きゅうり・ツナ缶・ノンエッグマヨ	29日 ぶどうゼリー 塩せんべい	エネルギー550キロカロリー 蛋白質16.3g 脂質19.0g/食塩相当量1.9g		
31日		豚肉のトマトソースソテー マカロニサラダ なすの味噌汁・果物	豚肉・玉葱・ピーマン・トマトケチャップ マカロニ・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨ なす・玉葱・えのき・油揚げ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	29日 米粉ケーキ 牛乳	エネルギー507キロカロリー 蛋白質19.4g 脂質14.8g/食塩相当量2.5g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物はメロンで計算

