2026年
播磨西こども園

8月 献立表

〈保育部〉
播磨町教育委員会

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

						8/1(土)
献立	暑さが厳しくなってきました！！ ・アイス、氷など冷たいもののとりすぎに注意！ 胃腸が冷え、食欲不振や夏バテの原因になります。 量や回数を決めとりすぎないようにしましょう。 ・旬の夏野菜を食べましょう。 旬の野菜は1年のうち、栄養価が高く、 夏野菜には体を冷やすはたらきもあります（トマト、なす、ピーマン、オクラなど）。 ・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。 夏は食欲が落ちやすく、さらさらと食べられる麺類に頼りがちですが、 麺だけだと、主に糖質しかありません。 トッピングや付け合わせを工夫して、麺類のみの食事にならないようにしましょう。					・ロールパン ・牛乳 ・焼きそば ・みそ汁
材料						ロールパン　牛乳 中華麺　豚肉　にんじん キャベツ　玉ねぎ ピーマン　青のり粉 小松菜　冷凍豆腐　油揚げ 葉ねぎ

8月の平均栄養価

エネルギー	440kcal
タンパク質	19.8g
脂質	14.0g
カルシウム	230mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	1.8g
食物繊維	2.9g

	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	8/8(土)
献立	・ごはん　・牛乳 ・わかめスープ ・鶏肉の香味焼き ・ふりかけ	・パン　・牛乳 ・コンソメスープ ・白身魚のフライ	・ごはん　・牛乳 ・みそ汁 ・鶏肉の黒蜜煮 ・白菜とツナのあえもの	給食なし	・菜めしごはん ・牛乳 ・そうめん汁 ・チキンカツ	・ご飯　・牛乳 ・鶏照り焼き丼 ・大根のみそ汁 ・きゅうりのナムル
材料	米　牛乳 わかめ　玉ねぎ　ごま油 鶏もも肉　ガーリックパウダー　しょうが　にら ふりかけのり	パン　牛乳 ベーコン　にんじん 玉ねぎ　じゃがいも セロリー　マカロニ 白身魚フライ	米　牛乳 玉ねぎ　油揚げ にんじん　葉ねぎ わかめ　鶏もも肉 はくさい マグロ油漬け		米　菜めしごはんの素 牛乳 油揚げ　にんじん　ごま 冷凍豆腐　葉ねぎ そうめん　しいたけ チキンカツ	米　牛乳 鶏もも肉　玉ねぎ にんじん　しょうが 味付けのり　冷凍豆腐 油揚げ　大根　葉ねぎ きゅうり　ごま油

	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)
献立	・ごはん・牛乳 ・豚丼 ・豚丼のキャベツ ・すまし汁		給食なし			
材料	米　牛乳 豚肉　しょうが キャベツ　冷凍豆腐 にんじん　葉ねぎ　大根 鶏もも肉					

	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	8/22(土)
献立	・ごはん　・牛乳 ・和風カレーうどん ・ごぼうサラダ ・パインアップル（レトルト）	・ごはん　・牛乳 ・みそ汁 ・さばの塩焼き ・厚揚げのソース炒め	・ごはん　・牛乳 ・みそ汁 ・鶏肉の甘辛煮 ・白菜の和え物	・ごはん　・牛乳 ・中華スープ ・鶏肉の炒り煮 ・ブロッコリー	・ごはん　・牛乳 ・豆腐とトマトのスープ ・豚肉のごま焼き ・味付けのり	・ごはん　・牛乳 ・中華丼　小松菜 ・すまし汁
材料	米　牛乳 うどん　鶏もも肉 油揚げ　にんじん 玉ねぎ　葉ねぎ カレー粉　ごぼう きゅうり ノンエッグマヨネーズ パインアップル	米　牛乳 冷凍豆腐　油揚げ にんじん　葉ねぎ　さば 生揚げ　豚あらびき肉 キャベツ　にんじん 糸かつお　粉チーズ 青のり粉	米　牛乳 玉ねぎ　にんじん 油あげ　冷凍豆腐 ふ　葉ねぎ　鶏もも肉 しょうが　にんにく はくさい　マグロ油漬け	米　牛乳 豚肉　玉ねぎ　キャベツ にんじん　にら しいたけ　タンメン ごま油　鶏もも肉 しょうが　ブロッコリー	米　牛乳 冷凍豆腐　トマト　パセリ 玉ねぎ　豚肉　ごま油 しょうが　味付けのり	米　牛乳 豚肉　いか　えび　玉ねぎ にんじん　キャベツ しいたけ　小松菜　ごま油 冷凍豆腐　わかめ　葉ねぎ

	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)	8/31(月)
献立	・ごはん　・牛乳 ・みそ汁 ・鮭の塩焼き ・野菜のソース炒め	・パン　・牛乳 ・鶏肉の唐揚げ ・コンソメスープ ・小松菜のナムル	・ごはん　・牛乳 ・みそ汁 ・じゃがいものそぼろ煮 ・えのきのおかか和え	・ごはん　・牛乳 ・冬瓜スープ ・豚肉の中華炒め ・ソーダゼリー	・枝豆ごはん ・牛乳 ・夏野菜スープ ・春巻き	・ごはん　・牛乳 ・豚すき丼 ・みそ汁	・麦ごはん　・牛乳 ・夏野菜カレー ・春雨の和風和え
材料	米　牛乳 小松菜　生揚げ　玉ねぎ にんじん　鮭　豚肉 キャベツ	パン　牛乳 鶏もも肉 ガーリックパウダー ベーコン　にんじん 玉ねぎ　じゃがいも セロリ　マカロニ 小松菜　ごま油	米　牛乳 小松菜　にんじん 冷凍豆腐　油揚げ 葉ねぎ　じゃがいも 豚ひき肉 グリーンピース えのきたけ　糸かつお	米　牛乳 冬瓜　鶏もも肉　にんじん しいたけ　はるさめ しょうが　豚肉　キャベツ 玉ねぎ　にんにく ソーダゼリー	米　枝豆　牛乳 ベーコン　キャベツ ズッキーニ　玉ねぎ パプリカ 春巻き	米　牛乳 豚肉　玉ねぎ 葉ねぎ　はくさい　ふ にんじん　油揚げ 冷凍豆腐	米　麦　牛乳 豚肉　にんじん　玉ねぎ じゃがいも　かぼちゃ トマト　なす　粉チーズ カレールウ トマトピューレ 春雨　マグロ油漬け キャベツ