



8月の献立表



＜旬の食材＞
枝豆、かぼちゃ、なす、
胡瓜、とうもろこし、パプリカ
ピーマン、トマト



2026年
練馬二葉保育園

日	曜 日	午前おやつ	昼食	ざ い り よ う			午後おやつ	ざいりよう		1～2 歳	3～5 歳	
				赤○血・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑○からだの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄○力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類						その他
1	15・29	土	蒸し野菜（にんじん）牛乳 納豆チャーハン 人参しりしり 味噌汁 バナナ	鶏ひき肉 納豆 ツナ 豆腐 味噌 煮干し 昆布だし	コーン 万能ねぎ 人参 玉ねぎ にら なめこ キャベツ バナナ	米 油 砂糖	塩 醤油 料理酒 昆布だし	さつま芋もち牛乳	さつま芋 片栗粉 砂糖 醤油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	444 17.7 13.5 1.2	472 18.0 12.5 1.4
3	17	月	蒸し野菜（さつまいも）牛乳 御飯 カレー風味唐揚げ 和風マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ かつお節 煮干し 昆布だし 味噌	生姜 にんにく 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ	米 片栗粉 サラダ油 マカロニ 油 麩	醤油 料理酒 カレー粉 塩 昆布だし	レモン蒸しパン(豆乳)牛乳	小麦粉 豆乳 油 ベーキングパウダー 砂糖 シモン果汁 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	520 19.2 18.5 1.3	557 20.0 18.9 1.4
4	18	火	蒸し野菜（かぼちゃ）牛乳 ハヤシライス 春雨サラダ 野菜スープ ピーチヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 缶 トマト 缶 胡瓜 コーン キャベツ たまねぎ 大根 葉 黄桃 缶	米 押し麦 油 米粉 春雨 ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	野菜スープ ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 コンソメ	4日 メロンパン風スコーン(牛乳)牛乳 18日：食育(ゆり)茹でとうもろこし牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	539 20.3 18.7 1.5	590 21.3 18.8 1.7
5	19	水	蒸し野菜（にんじん）牛乳 御飯 鶏肉と厚揚げの中華炒め 中華きゅうり とうがんのスープ キウイフルーツ	厚揚げ 鶏肉	にんにく 白菜 人参 だれこの胡瓜 もやし パプリカ 冬瓜 万能ねぎ キウイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	醤油 料理酒 鶏ガラスープの素 野菜スープ	ポテトドック牛乳	じゃが芋 ホットケーキミックス サラダ油 ケチャップ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	485 20.0 18.7 1.4	527 20.8 18.9 1.6
6		木	蒸し野菜（さつまいも）牛乳 ひじきサラダうどん 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 バナナ	ツナ ひじき 厚揚げ 豚ひき肉 煮干し 昆布だし 味噌	小松菜 人参 コーン いんげん 玉ねぎ 大根 葉 南瓜 バナナ	うどん ノンエッグ マヨネーズ ごま 砂糖 油 片栗粉	醤油 だし汁 料理酒 昆布だし	おかかおにぎり カリカリ小魚 麦茶	米 かつお節 醤油 ごま 煮干し 砂糖 みりん 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	492 21.4 14.8 1.8	526 22.9 13.9 2.2
7	21	金	蒸し野菜（じゃがいも）牛乳 御飯 たらの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁 オレンジ	たら 油揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	白菜 しめじ 人参 小松菜 長ねぎ なす オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	塩 料理酒 だし汁 醤油 みりん 昆布だし	フルーツミルクかん 麦茶	牛乳 スキムミルク 砂糖 みかん 缶 バイン缶 イナアガー 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	385 15.9 8.0 1.1	399 15.5 5.4 1.2
8	22	土	蒸し野菜（にんじん）牛乳 高野豆腐と野菜そぼろ丼 ちくわ入りナムル お麩のスープ バナナ	高野豆腐 豚ひき肉 豚レバー ちくわ	人参 玉ねぎ にら もやし 胡瓜 たまねぎ 大根 葉 バナナ	米 油 麩	みりん 醤油 塩 野菜スープ コンソメ	きなこマカロニ牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	443 19.3 14.6 1.1	477 20.1 13.7 1.2
10	24	月	蒸し野菜（さつまいも）牛乳 御飯 さばのソース焼き かみかみサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	さば 油揚げ 豆腐 煮干し 昆布だし 味噌	生姜 切干大根 人参 胡瓜 万能ねぎ キウイ	米 砂糖 油	ウスターソース 中濃ソース 料理酒 醤油 酢 昆布だし	南瓜の蒸しケーキ(豆乳)牛乳	南瓜 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 豆乳 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	519 18.8 22.1 1.2	561 19.5 23.0 1.4
12	26	水	蒸し野菜（にんじん）牛乳 御飯 鶏肉のごまみそ焼き 高野豆腐の煮びたし すまし汁 オレンジ	鶏肉 味噌 高野豆腐 かつお節	にんにく 小松菜 人参 大根 えのき 大根 葉 オレンジ	米 砂糖 ごま	醤油 みりん だし汁 塩 昆布だし	マシュマロおこし牛乳	マシュマロ 油 コーンフレーク 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	470 20.6 18.0 1.3	502 21.7 18.0 1.5
13	27	木	蒸し野菜（かぼちゃ）牛乳 御飯 鮭のムニエル レモンソース 夏野菜ジャーマンポテト 野菜スープ キウイフルーツ	鮭 ウインナー	レモン果汁 パプリカ 玉ねぎ スズキニ たまねぎ ほうれん草 人参 キウイ	米 米粉 油 パター ジャが芋	塩 料理酒 醤油 みりん 野菜スープ コンソメ	シュガースティックパイ牛乳	パイ皮 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	466 18.9 17.6 1.3	497 19.5 17.4 1.5
14	28	金	蒸し野菜（じゃがいも）牛乳 トマト麻婆丼 切干大根のナムル 中華スープ バインヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ にんにく トマト 缶 グリンピース 切干大根 小松菜 人参 万能ねぎ しめじ バイン缶	米 押し麦 ごま油 砂糖 片栗粉	醤油 料理酒 塩 野菜スープ 鶏ガラスープの素	キャロットゼリー牛乳	人参 りんご ジュース 砂糖 アガー 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	459 18.6 16.6 1.1	495 18.8 16.1 1.3
夏祭り	20	木	蒸し野菜（さつまいも）牛乳 ☆夏祭り☆ 焼きそば ポイルウインナー コーンたっぷりじゃがバター 野菜スープ バイン	豚肉 青のり ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし にら コーン パセリ 大根 葉 しめじ バイン	蒸し中華めん 油 ジャが芋 バター	ウスターソース 中濃ソース 塩 野菜スープ 鶏ガラスープの素 醤油	おかかおにぎり カリカリ小魚 麦茶	米 かつお節 醤油 ごま 煮干し 砂糖 みりん 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	465 20.2 14.0 1.7	485 21.3 13.0 2.0
	25	火	蒸し野菜（じゃがいも）牛乳 食パン 野菜たっぷりキッシュ ツナサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	卵 豆乳 鶏ひき肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 缶 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 たまねぎ 小松菜 黄桃 缶	食パン 砂糖 油	塩 ケチャップ 酢 醤油 野菜スープ コンソメ	ビビンバ風おにぎり 麦茶	米 豚ひき肉 人参 ちゃんげん菜 もやし ごま油 砂糖 醤油 生姜 にんにく 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	446 21.3 15.1 1.9	489 22.5 14.4 2.3
野菜の日	31	月	蒸し野菜（さつまいも）牛乳 ☆野菜の日 なすの肉みそ丼 夏野菜サラダ 味噌汁 バイン	豚ひき肉 味噌 油揚げ 煮干し 昆布だし	なす 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト 黄パプリカ キャベツ 胡瓜 大根 葉 バイン	米 押し麦 砂糖 油 麩	みりん 醤油 酢 塩 昆布だし	コーンのケーキ(豆乳)牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー クリームコーン 缶 豆乳 砂糖 油 コーン 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	538 21.4 20.4 1.4	581 22.3 20.9 1.6

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※補食は野菜ボール、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2026年8月号

ひまわりが太陽に向かって元気に咲き誇る季節となりました。園内には子どもたちの賑やかな声が響いていますが、連日の暑さで疲れが溜まりやすい時期でもあります。夏を元気に乗り切れるようサポートしていきます。

『熱中症警戒アラート』にも注意しましょう。

8月31日は「野菜の日」

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などが「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」との想いで「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから制定した記念日です。

この日は普段よりも意識してたくさんの野菜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



「冷たいもの」の取りすぎに注意しましょう！



暑いとどうしても冷たい飲み物や麺類に偏りがちですが、子どもは消化吸収能力が未発達なため、冷たいものの過剰摂取は胃腸を冷やし、消化不良、下痢、食欲不振、睡眠の質の低下につながります。

<対策のポイント>

飲み物：冷蔵庫から出したばかりのキンキンに冷えた飲み物ではなく、少し冷たい程度(10℃～15℃)や常温の麦茶・ほうじ茶を少しずつ飲みましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクには砂糖が多く、疲労感が増すことがあるため注意が必要です。

食べ物：旬の夏野菜（トマト・きゅうり・なす・ピーマンなど）は体にこもった熱を逃してくれる働きがあるため、うまく活用しましょう。おやつもアイスクリームの代わりに、適度に冷やしたスイカやゼリーなどがおすすめです。冷たいものを食べるときには、温かいものを一緒に取ると、胃腸の働きが活発になります。

タイミング：食事やおやつなど、時間を決めて摂取しましょう。過剰な摂取を防ぐことができます。

<おなかの調子が悪いときには・・・>

繊維質なもの（ごぼう、きのこ、わかめ、バナナなど）やヨーグルトなどの乳製品、脂っこい食べ物は控えめにしましょう。代わりに、野菜をたっぷり入れて柔らかく煮たうどんやおかゆなど、消化が良くおなかを温める食べ物を選ぶようにしてみましょう。

生活リズムを大切にしましょう！

8月はお盆休みなどで生活が不規則になりがちです。一度リズムが崩れると、休み明けの食欲低下や体のだるさにつながります。生活リズムをキープするように心がけましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」の継続：休み中も起きる時間を一定に保つのがコツです。

食事の調整：外食で豪華な食事が続いたら次の日は「うどんとお浸し」など、胃腸に優しいメニューでリセットしましょう。

キャロットゼリー



材料（4人分）

にんじん・・・120g
りんごジュース・・・240ml
砂糖・・・30g
アガー・・・7.2g
水・・・120ml

- ①人参は皮を剥いて電子レンジまたは茹でて加熱しておき、半量のりんごジュースを入れてミキサーにかける。
- ②①の人参ペースト、砂糖、りんごジュースを鍋に入れて火にかける。（湯気があがる程度）
- ③別の鍋に水とアガーを入れてよく混ぜ、沸騰させる。
- ④③を②の鍋に入れてよく混ぜ合わせ、器に入れ冷やし固める。



夏のおやつにぴったりなゼリーです。人参が苦手な子でも、りんごジュースを使うことで美味しくいただけます！つるんとした食感に仕上がるアガーがおすすめですが、寒天（4g）やゼラチン（8g）で代用してみてもいいですね。

