

2026年

8月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名		おやつ	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	めん 牛乳	野菜たっぷりにゅうめん チキンナゲット オレンジ	☆焼きもち ジュース	そうめん・片栗粉・油・ あんこ餅	玉葱・白菜・人参・しいたけ・ 小松菜・オレンジ・ジュース	鶏肉・卵・チキンナゲット・ 牛乳
3	月	めん 牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン 肉まん＆揚げエビシューマイ パイン缶	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・油・米	白菜・ちんげん菜・たけのこ・イン ゲン・人参・くわい・きくら げ・玉葱・人参・木くらげ・コー ン・白葱・パイン缶・菜めし	豚肉・エビシューマイ・ 小肉まん・牛乳・しらす
4	火	ごはん 牛乳	チキンライス ブロッコリーとキャベツのクリームスープ ゼリー	☆フルーツミックスケーキ ジュース	米・油・小麦粉・砂糖・ マーガリン	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・キャベツ・人参・ すりおろしりんご・ フルーツカクテル・ジュース	鶏肉・卵・ウインナー・ 生クリーム・牛乳
5	水	ふりかけ ごはん 牛乳	白身魚のフライタルタルソース マカロニサラダ 小松菜と豆腐のコンソメスープ	☆フルーチェムース ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・マカロニ	ミックスベジタブル・小松菜・ 玉葱・人参・イチゴジャム	ほき・シーチキン・絹豆腐・ 牛乳・フルーチェ・ 生クリーム・ヤクルト
6	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ほうれん草とさつまいものみそ汁	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・砂糖・油・春雨・ さつまいも・じゃがいも	わかめ・玉葱・人参・インゲン・ 黄ピーマン・ほうれん草・ パセリ・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・ パルメザンチーズ
7	金	ごはん 牛乳	揚げ餃子 豚肉と野菜の焼肉炒め ちんげん菜と玉ねぎの中華スープ	☆焼きいちごドーナツ アイス添え ジュース	米・油・ごま油・ ホットケーキミックス・ 砂糖	キャベツ・玉葱・ごぼう・ 黄ピーマン・人参・ちんげん菜・ ジュース	餃子(豚、鶏)・豚肉・ 牛乳・卵・アイスクリーム
8	土	ごはん 牛乳	親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆いちごクレープ ジュース	米・クレープ	玉葱・青葱・大根・ごぼう・ 人参・小松菜・リンゴ・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
10	月	ごはん 牛乳	チャーハン わかめの中華スープ パイン缶	☆瀬戸内レモン蒸しケーキ ジュース	米・油・ごま油・ 蒸しパンミックス	玉葱・干しいたけ・ ミックスベジタブル・わかめ・ 人参・パイン缶・レモン・ ジュース	ウインナー・牛乳・ ホイップクリーム
12	水	ごはん 牛乳	ハンバーグカレー えだ豆とキャベツのサラダ ゼリー	☆ココアワッフル ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー・ワッフル	玉葱・人参・枝豆・キャベツ・ れんこん・黄ピーマン・ジュース	豚肉・ハンバーグ(牛、鶏) ・牛乳
17	月	めん 牛乳	イタリアンスパゲティ チキンナゲット＆ブロッコリー ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	スパゲティ・油・ ぶどうゼリー・ シュークリーム	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ ブロッコリー・ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳
18	火	ごはん 牛乳	エビカツ 切干大根のサラダ さつまいもとわかめのみそ汁	☆オレンジケーキ ジュース	米・油・さつまいも・ 小麦粉・砂糖・マーガリン	切干大根・ひじき・小松菜・ 玉葱・人参・コーン・わかめ・ マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	エビカツ・味噌・牛乳・卵
19	水	ごはん 牛乳	牛肉と野菜の卵とじ丼 小松菜とうすまき麩のみそ汁 みかん缶	☆さつまいものスティックフライ ジュース	米・うすまき麩・ さつまいも・油	玉葱・人参・キヌサヤ・小松菜・ みかん缶・ジュース	牛肉・鶏卵・味噌・牛乳
20	木	ごはん 牛乳	とんかつ キャベツのサラダ わかめと豆腐のみそ汁	☆アイスクリーム ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ マンナビスケット	キャベツ・れんこん・コーン・ 人参・枝豆・わかめ・玉葱	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ アイスクリーム・ヤクルト
21	金	ふりかけ ごはん 牛乳	煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆アメリカンドッグ ジュース	米・スパゲティ・ ホットケーキミックス・油	玉葱・トマト・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ほうれん草・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・卵・ 牛乳・ウインナー
22	土	めん 牛乳	焼そば ちんげん菜と玉ねぎの中華スープ パイン缶	☆フリンアラモード ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・ 砂糖	キャベツ・玉葱・人参・ あおさ粉・ちんげん菜・ パイン缶・フルーツカクテル・ ジュース	豚肉・牛乳・卵・生クリーム
24	月	ごはん 牛乳	焼肉丼 厚焼き玉子 小松菜と麩のみそ汁	☆フルーチェ ジュース	米・油・麩	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・小松菜・ 黄桃缶・ジュース	牛肉・卵・味噌・牛乳・ フルーチェ
25	火	ごはん 牛乳	バーベキューチキン キャベツのサラダ 春雨スープ	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・砂糖・油・春雨・ ホットケーキミックス・ マーガリン	生姜・キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・枝豆・玉葱・ コーン・ジュース	鶏肉・牛乳・卵・ アイスクリーム
26	水	めん 牛乳	肉うどん チキンナゲット＆ブロッコリー オレンジ	☆お好み焼き ジュース	うどん・油・ お好み焼きミックス	玉葱・ごぼう・人参・青葱・ ブロッコリー・オレンジ・ キャベツ・ジュース	牛肉・チキンナゲット・ 牛乳・豚肉・卵
27	木	ごはん 牛乳	ミンチカツ 春雨とささみのドレッシング和え ちんげん菜とうす揚げのみそ汁	☆焼きココアドーナツ アイス添え ジュース	米・油・春雨・ ホットケーキミックス・ 砂糖	コーン・インゲン・わかめ・ ちんげん菜・玉葱・人参・ ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏) ・鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ 卵・アイスクリーム
28	金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ ほうれん草とさといものみそ汁	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・小麦粉・片栗粉・油・ さといも・砂糖	ひじき・キャベツ・ごぼう・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ ほうれん草・オレンジジュース・ みかん缶	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
29	土	ごはん 牛乳	中華丼 海鮮シューマイ ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・ごま油・片栗粉・油・ りんごゼリー・ シュークリーム	木くらげ・白菜・ちんげん菜・ 玉葱・人参・コーン・生姜・ ニンニク・ジュース	豚肉・かまぼこ・ 海鮮シューマイ・牛乳
31	月	ごはん 牛乳	根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜とれんこんのごま和え わかめとうすまき麩のみそ汁	☆ワッフル ジュース	米・油・片栗粉・白ごま・ うすまき麩・ワッフル	小松菜・れんこん・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ 玉葱・ジュース	つくね・味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026 年

夏休み 給食だよ



暑さが厳しくなってきました。熱中症予防のためにも、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。暑い日が続くと冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ夏バテを予防して元気に過ごしましょう。

水分補給をしっかりとしよう

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は 70～80%と、大人の 60%と比べると、かなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。

また、食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしましょう。

食事中



食事に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになります。

汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしましょう。運動前に水分補給をすることも大切です。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしましょう。

なす

なすは 90%以上が水分でできているため、栄養のあまりない食材とみられがちですが、体にいい栄養素がたくさん含まれています。なすの色素であるナスニンには強い抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。また、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く、汗によって失われたミネラルを摂取することができますので、夏バテ予防にも効果があります。



夏祭りの多くは、豊作を妨げる害虫、台風や洪水などを追い払うことを祈願して行われたのが始まりだといわれています。

また、疫病が流行しやすい季節であったこともあり、疫病退散とする夏祭りもあります。お祭りの「まつり」は神様を祀る「まつる」からきているといわれています。

