



令和8年度8月食事だより



今月の献立の中で、お家で食べたことがない食材については、2回以上食べておいてください。

※果物以外の食材は十分に加熱しています。

※やむを得ず、献立を変更する場合があります。ご了承ください。手作りおやつには、献立の前に★マークを付けています。

※中華めんとうどんは、そばと同一製造ラインで製造されています。

＼ハ尾市HPはこちら／
バックナンバーもご覧になれます。

ハ尾市こども若者部こども施設運営課

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		野菜ハイハイン	野菜ハイハイン			
	昼食	中華風まぜごはん	米、 てんさい糖、 コーン油	ぶた肉	にんじん、 たけのこ、 グリンピース、 しょうが、 干ししいたけ	濃口しょうゆ、 塩
		こまつ菜のごまみそ和え	てんさい糖、 白ごま	みそ	こまつ菜	濃口しょうゆ
		ワンタンスープ		肉入りワンタン	えのきたけ、 青ねぎ	とりがらスープ、 濃口しょうゆ、 塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
	★マカロニあべ川	ツイストマカロニ、 てんさい糖	きなこ		塩	
3 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		カルルス	カルルス			
	昼食	夏野菜のカレーライス	米、 じゃがいも、 コーン油	牛肉	たまねぎ、 なす、 かぼちゃ、 赤パプリカ、 グリンピース	カレーフレーク（アールグ ソラー）
		切り干し大根の甘酢和え	てんさい糖、 白ごま		きゅうり、 にんじん、 切り干しだいこん	酢、 塩
		★ヨーグルト和え	てんさい糖	ヨーグルト	みかん、 パイン	
午後おやつ	星たべよ	星たべよ塩味				
4 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		まるいチーズ		まるいチーズ		
	昼食	ごはん	米			
		煮魚	てんさい糖	さば	青ねぎ、 しょうが	濃口しょうゆ、 酒、 みりん、 塩
		おくらの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	キャベツ、 オクラ	濃口しょうゆ、 塩
		みそ汁		みそ、 うすあげ、 削り節、 煮干し	たまねぎ、 青ねぎ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
★大豆ナゲット		マヨネーズ（卵なし）、 パン粉、 かたくり粉	とりミンチ、 木綿豆腐、 大豆		トマトケチャップ、 塩	
5 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たべっ子ベイビー	たべっ子ベイビー			
	昼食	炊き込みごはん	米、 てんさい糖	とり肉、 うすあげ	にんじん、 こんにゃく、 グリンピース、 だし昆布、 干ししいたけ	濃口しょうゆ、 みりん、 塩
		なすときゅうりの中華和え	ごま油		なす、 きゅうり	濃口しょうゆ、 塩
		すまし汁		かまぼこ、 削り節	しめじ、 青ねぎ、 だし昆布	淡口しょうゆ、 塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
★焼きそば	中華めん、 コーン油	ぶた肉、 花かつお	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 青のり	とんかつソース、 塩		
6 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おさかなウインナー		おさかなウインナー		
	昼食	ごはん	米			
		豆腐の五目煮	かたくり粉、 てんさい糖、 コーン油	木綿豆腐、 ぶた肉、 削り節	たまねぎ、 チンゲン菜、 にんじん、 干ししいたけ	濃口しょうゆ、 塩
		ごぼうサラダ	マヨネーズ（卵なし）		ごぼう、 きゅうり、 コーン	塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
★わらびもち	わらび粉、 てんさい糖	きなこ		塩		
7 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	ごはん	米			
		豚肉のりんごソース煮		ぶた肉、 みそ	りんご、 たまねぎ、 しょうが	濃口しょうゆ、 塩
		ひじきの三杯酢	てんさい糖		きゅうり、 にんじん、 ひじき	酢、 濃口しょうゆ
		厚揚げのうすくず汁	かたくり粉	厚あげ、 削り節	えのきたけ、 にんじん、 青ねぎ	淡口しょうゆ、 塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
★かるかん	上新粉、 ながいも、 てんさい糖、 甘納豆			ベーキングパウダー		
8 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパ ソマソのペ ビー-せんべい	アパ ソマソのペ ビー-せんべい			
	昼食	ごはん	米			
		肉じゃが	じゃがいも、 てんさい糖、 コーン油	牛肉、 削り節	たまねぎ、 糸こんにゃく、 にんじん、 グリンピース	濃口しょうゆ、 塩
		チンゲン菜とエリンギの中華和え	ごま油		チンゲン菜、 エリンギ	濃口しょうゆ、 塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
ぼんち揚げ	ぼんち揚げ					
マリー	マリー					
10 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		アパ ソマソ スカット	アパ ソマソ スカット			
	昼食	和風スパゲティ	スパゲティ、 コーン油	ベーコン	たまねぎ、 しめじ、 にんじん、 ピーマン、 コーン	マギーフィオン、 濃口しょうゆ、 塩
		ちりめん和え	てんさい糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、 チンゲン菜	濃口しょうゆ、 塩
		すまし汁		ゆば、 削り節	青ねぎ、 だし昆布、 わかめ	淡口しょうゆ、 塩
午後おやつ	★ふりかけおにぎり	米	かつおふりかけ	味付けのり		
12 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		野菜ハイハイン	野菜ハイハイン			
	昼食	トマト牛丼	米、 てんさい糖、 コーン油	牛肉、 削り節	たまねぎ、 トマト、 にんじん	濃口しょうゆ、 みりん、 酒、 塩
		かぼちゃのごまマヨネーズ	マヨネーズ（卵なし）、 白ごま、 てんさい糖		かぼちゃ、 きゅうり、 にんじん	濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
★ココアむしパン	小麦粉、 てんさい糖、 バター	牛乳		ベーキングパウダー、 ココア		
13 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		マンナウエファー	マンナウエファー			
	昼食	カレーチャーハン	米、 コーン油	豚ミンチ	たまねぎ、 にんじん、 グリンピース	塩、 カレー粉
		シューマイ		シューマイ		
		コンソメスープ			たまねぎ、 しめじ	マギーフィオン、 塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
★にんじんとりんごのゼリー	クールゼリーの素		りんごジュース、 にんじんジュース			
クッキー	クッキー					
14 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	昼食	ごはん	米			
		マーボーなす	かたくり粉、 てんさい糖、 コーン油、 ごま油	豚ミンチ、 みそ、 削り節	なす、 たまねぎ、 にんじん、 しょうが	濃口しょうゆ、 塩
		ナムル	ごま油、 白ごま		太もやし、 ピーマン、 にんじん	濃口しょうゆ、 塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
★スナックコーンフレーク	コーンフレーク、 マシュマロ、 バター					
ラムネ	ラムネ					
15 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこさませんべい	おこさませんべい			
	昼食	冷やしそうめん	そうめん、 てんさい糖	削り節	きゅうり、 にんじん、 コーン、 だし昆布	濃口しょうゆ、 みりん、 塩
		高野豆腐の含め煮	てんさい糖	高野豆腐、 削り節	にんじん、 ごぼう、 いんげん、 干ししいたけ	濃口しょうゆ、 みりん、 塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
おさつどきっ	おさつどきっ					
たべっ子どうぶつ	たべっ子どうぶつバター味					

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
17 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		コーンフロスティ	コーンフロスティ			
	昼食	ハヤシライス	米、コーン油	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ハヤシベース（ｱﾙｶﾙｼﾞｰ）
		菜果サラダ	てんさい糖		キャベツ、みかん	酢、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★スティックパイ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉			
		ぼんち揚げ	ぼんち揚げ			
18 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー			
	昼食	ひじきのそぼろごはん	米、てんさい糖、コーン油	豚ミンチ	にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、だし昆布	濃口しょうゆ、みりん、塩
		じゃが芋のごま和え	じゃがいも、白ごま、てんさい糖		きゅうり	濃口しょうゆ、塩
		みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	青ねぎ、わかめ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★水ようかん	てんさい糖	こしあん	かんてん	
		ぱりんこ	ぱりんこ			
19 水	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
		ごはん	米			
	昼食	とり肉の甘辛煮	てんさい糖	とり肉		濃口しょうゆ、酒、みりん
		拌三絲	はるさめ、てんさい糖、ごま油	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、濃口しょうゆ、塩
		すまし汁		絹ごし豆腐、削り節	えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★とうもろこし			とうもろこし	塩
		五穀のビスケット	五穀のビスケット			
20 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おさかなウインナー		おさかなウインナー		
	昼食	きざみきつねうどん	てんさい糖、うどん	うすあげ、かまぼこ、削り節	青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩
		なすと豚しゃぶの和え物	ごま油、てんさい糖、白ごま	ぶた肉	なす、オクラ	濃口しょうゆ
	午後おやつ	★みそ焼きおにぎり	米、てんさい糖、白ごま	みそ		みりん
		★佃煮	てんさい糖、白ごま	花かつお	だし昆布	濃口しょうゆ
21 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		カルルス	カルルス			
	昼食	ごはん	米			
		さわらの照り焼き		さわら		濃口しょうゆ、みりん、酒
		とうがんのそぼろ煮	かたくり粉、コーン油、てんさい糖	とりミンチ、削り節	とうがん、しょうが	淡口しょうゆ、みりん、塩
		みそ汁		みそ、削り節、煮干し	にんじん、青ねぎ、切り干しだいこん	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★ぶどうゼリー	クールゼリーの素		ぶどうジュース	
		マリー	マリー			
22 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこめぼん棒	おこめぼん棒			
	昼食	ケチャップライス	米、コーン油	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	トマトケチャップ、塩
		フレンチサラダ	コーン油、てんさい糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
		コンソメスープ			しめじ、コーン	マギーフィオン、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		源氏パイ	源氏パイ			
		ラムネ	ラムネ			
24 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ｱﾝﾊﾞ`ｼﾞｬﾝﾋﾞ`ｽｸｯﾄ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾞｬﾝﾋﾞ`ｽｸｯﾄ			
	昼食	ごはん	米			
		かぼちゃのそぼろ煮	じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、コーン油	豚ミンチ、削り節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、みりん、塩
		れんこんの花かつお和え	てんさい糖	花かつお	れんこん	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★豆腐スコーン	小麦粉、バター、てんさい糖	絹ごし豆腐、牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
25 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		棒チーズ		棒チーズ		
	昼食	とうもろこしごはん	米		コーン	塩
		夏野菜と鶏の煮物	てんさい糖、ごま油	とり肉、削り節	とうがん、なす、たまねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン	濃口しょうゆ、酢
		キャベツとツナの和え物	てんさい糖	ツナ	キャベツ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		なし			なし	
		ココアクッキー	ココアクッキー			
26 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		おこさませんべい	おこさませんべい			
	昼食	トマトみそラーメン	てんさい糖、中華めん、ごま油	ぶた肉、みそ、赤みそ	キャベツ、トマト、にんじん、青ねぎ	とりがらスープ、トマトケチャップ
		ジャーマンポテト	じゃがいも、コーン油	ベーコン	たまねぎ	マギーフィオン、塩
	午後おやつ	★ゆかりおにぎり	米		味付けのり	ゆかり
		★じゃこと干ししいたけの佃煮	てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	干ししいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
27 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		マンナウエファー	マンナウエファー			
	昼食	ごはん	米			
		香ばしから揚げ	かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油	とり肉		濃口しょうゆ
		かまぼこサラダ	マヨネーズ（卵なし）	ちらしかまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり	塩
	午後おやつ	コンソメスープ			たまねぎ、コーン	マギーフィオン、塩
		牛乳		牛乳		
		★チーズケーキ	小麦粉、てんさい糖	クリームチーズ、生クリーム	レモン果汁	ベーキングパウダー
28 金	午前おやつ	コアカアプラス		コアカアプラス		
		ごはん	米			
	昼食	鮭の塩焼き		さけ		
		ひじきと大豆の炒り煮	てんさい糖、コーン油	うすあげ、大豆、削り節	にんじん、ひじき	濃口しょうゆ、塩
		みそ汁		みそ、ふ、削り節、煮干し	しめじ、青ねぎ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		パイン			パイン	
		豆乳ウエハース	豆乳ウエハース			
29 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ｱﾝﾊﾞ`ｼﾞｬﾝﾋﾞ`-ｾﾝﾍﾞｲ	ｱﾝﾊﾞ`ｼﾞｬﾝﾋﾞ`-ｾﾝﾍﾞｲ			
	昼食	チャーハン	米、コーン油	焼き豚	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	濃口しょうゆ、塩
		きゅうりもみ	てんさい糖		きゅうり、わかめ	酢、塩
	午後おやつ	スープ		かまぼこ	たまねぎ、青ねぎ	とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
		牛乳		牛乳		
		★じゃが芋のおやき	じゃがいも、かたくり粉、白ごま		にんじん	トマトケチャップ、とんかつソース、塩
31 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
		ビスコ	ビスコ			
	昼食	ごはん	米			
		厚揚げの中華五目煮	かたくり粉、てんさい糖、ごま油	厚あげ、ぶた肉	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、しょうが	とりがらスープ、濃口しょうゆ、オイスターソース、塩
		キャベツとハムの和え物	てんさい糖	ハム	キャベツ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★きんぴらむしパン	小麦粉、てんさい糖、バター、コーン油、ごま油、白ごま	牛乳、豚ミンチ	ごぼう、にんじん	濃口しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん