

8月献立表

聖隷のお保育園 2026年8月乳児・完了食

★今月の絵本献立をご紹介します★

『ねばらねばなっとう』（ひかりのくに）

納豆たちの運動会。「静かな湖畔」のメロディーに合わせて展開される歌絵本です。毎年恒例の絵本で年長児には馴染みが深く、一緒に「納豆～♪納豆♪」と歌って盛り上がっています。
初めて見る子どもたちもリズムカルなテンポとコミカルな内容に笑いが絶えません。子どもたちが大好きなおすすめの1冊です。メニューの納豆和えは作り方もとっても簡単です。
お子様と一緒に作ってみるのも楽しそうですね。

～納豆和えの作り方～

- ①納豆をボールに移し、タレと一緒に混ぜる。
②茹でたほうれん草、半月切りにし塩でもんだ胡瓜などお好みの野菜を入れて、更に混ぜたら出来上がり♪
★納豆和えに合う具材・・・ほうれん草、人参、胡瓜、オクラ、ニラなど、おかかや叩いた梅干しを入れても美味しいです。

	1
	土
朝 おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

	3	4	5	6	7	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	
昼食	ハヤシライス チーズ ひじきサラダ すいか お茶	ロールパン しゅうまいバーグ コールスローサラダ とうもろこしスープ バナナ 牛乳	ご飯 鰯のカレー風味焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶	焼きそば 金時豆煮 人参のおかか和え わかめスープ パイ お茶	ご飯 鶏肉のバジルパン粉焼き ◎かみかみサラダ みそ汁(南瓜・玉葱) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 ☆カステラ/蒸しパン	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ホットケーキ	豆乳 ヨーグルト・ビスケット	
エネルギー(kcal)	482	439	412	442	523	
蛋白質(g)	17.6	16.5	20.0	15.8	21.0	
脂質(g)	18.2	15.0	10.4	11.3	17.8	
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.2	1.4	1.2	

	10	11	12	13	14	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい		お茶 むらさきもせんべい	13日、14日は、こども園ひかり の子での保育となります		
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	山の日	ご飯 豚肉のしょうが煮 塩昆布ナムル みそ汁(なす・油揚げ) バナナ お茶			
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい		牛乳 やさいゼリー・プチクッキー			
エネルギー(kcal)	471		433			
蛋白質(g)	18.3		15.2			
脂質(g)	14.9		13.1			
食塩相当量(g)	1.1		1.1			

	17	18	19	20	21	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	
昼食	夏野菜入り麻婆なす丼 チーズ フレンチサラダ すいか お茶	ロールパン/ちくわサラダ ジャーマンポテト チキンスープ バナナ 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き なすのカレー炒め みそ汁(もやし・玉葱) パイ お茶	ご飯 鯖の磯辺焼き ◎根菜煮 塩麹汁(豆腐・小松菜) メロン お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル ぶどう豆 キウイ お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 わかめおにぎり	お茶 お好み焼き	牛乳 ☆クリームパン/きな粉サンド	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	401	446	395	464	423	
蛋白質(g)	17.2	15.6	16.2	18.5	18.2	
脂質(g)	11.9	14.8	10.3	13.2	14.5	
食塩相当量(g)	1.1	1.7	0.9	1.5	2.1	

	24	25	26	27	28	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい	
昼食	ご飯 お好み焼き風卵焼き マカロニサラダ みそ汁(大根・小松菜) オレンジ お茶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め 小松菜のごま和え みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ お茶	バターパン 鮭のムニエルレモンソース ほうれん草とハムのサラダ レタススープ パイ 牛乳	肉みそラーメン キャロットマリネ ◎ちくわの磯辺揚げ ☆梨/バナナ お茶	ご飯 松風焼き ねばらねば納豆 みそ汁(キャベツ・玉葱) メロン お茶	
おやつ	牛乳 米粉のカップケーキ	牛乳 フルーツサンド	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 バナナクレープ	
エネルギー(kcal)	480	446	438	469	449	
蛋白質(g)	17.6	15.6	17.9	23.1	23.7	
脂質(g)	16.4	13.0	15.5	14.7	14.1	
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.4	1.8	1.2	

	31
	月
朝 おやつ	お茶 やわらかおかき
昼食	ご飯 ぶりの香味焼き キャベツサラダ みそ汁(玉葱・麩) キウイ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター
エネルギー(kcal)	417
蛋白質(g)	16.4
脂質(g)	16.9
食塩相当量(g)	1.1

◎は、かみかみメニューです。
★印のついている献立について
うさぎ/ひよこ・りす になります。
成長に合わせて献立変更しています。

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。

土曜保育は、こども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

8月献立表

聖隷のあ保育園 2026年8月離乳食

★今月の絵本献立をご紹介します★

『ねばらねばなっとう』（ひかりのくに）

納豆たちの運動会。「静かな湖畔」のメロディーに合わせて展開される歌絵本です。毎年恒例の絵本で年長児には馴染みが深く、一緒に「納豆～♪納豆♪」と歌って盛り上がっています。
初めて見る子どもたちもリズムカルなテンポとコミカルな内容に笑いが絶えません。子どもたちが大好きなおすすめの1冊です。メニューの納豆和えは作り方もとっても簡単です。
お子様と一緒に作ってみるのも楽しそうですね。

～納豆和えの作り方～

- ①納豆をボールに移し、タレと一緒に混ぜる。
②茹でたほうれん草、半月切りにし塩でもんだ胡瓜などお好みの野菜を入れて、更に混ぜたら出来上がり♪
★納豆和えに合う具材・・・ほうれん草、人参、胡瓜、オクラ、ニラなど、おかかや叩いた梅干しを入れても美味しいです。

	1
	土
朝 おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

	3	4	5	6	7	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	
昼食	お粥 ポトフ トマト なすの煮浸し バナナ お茶	食パン しゅうまいバーグ コールスローサラダ とうもろこしスープ バナナ お茶	お粥 カレー照り煮 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	やさいにゆうめん 煮豆腐 人参とツナ煮 わかめスープ バナナ お茶	お粥 豆腐入り焼きつくね 野菜煮 みそ汁(南瓜・玉葱) バナナ お茶	
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 ゆかり粥	お茶 マカロニきなこ	お茶 ホットケーキ	お茶 ヨーグルト	
エネルギー(kcal)	225	194	278	277	207	
蛋白質(g)	8.3	10.0	10.5	11.5	9.8	
脂質(g)	2.1	2.8	7.9	3.9	5.5	
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.9	1.2	0.7	

	10	11	12	13	14	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい		お茶 むらさきもせんべい	13日、14日は、こども園ひかり の子での保育となります		
昼食	お粥 のり塩だんご ツナ煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	山の日 	お粥 そば煮 小松菜煮浸し みそ汁(なす・油揚げ) バナナ お茶			
おやつ	お茶 人参チップ・たまごせんべい		お茶 ヨーグルト			
エネルギー(kcal)	215		202			
蛋白質(g)	10.1		10.7			
脂質(g)	2.6		4.6			
食塩相当量(g)	0.8		0.8			

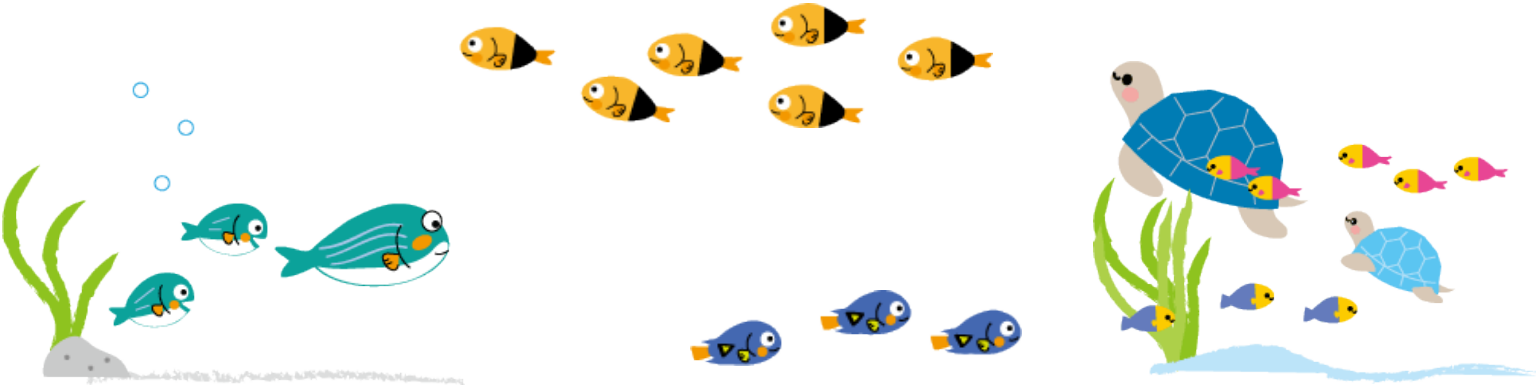
	17	18	19	20	21	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	
昼食	お粥 鶏ひき肉と夏野菜煮 フレンチサラダ バナナ お茶	食パン カレー煮付け じゃがいもと野菜煮 チキンスープ バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 なすのそば煮 みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	お粥 カレー照り煮 玉葱と人参煮 塩麴汁(豆腐・小松菜) バナナ お茶	いろいろめん 豆腐のひき肉あんかけ マッシュタマ芋 バナナ お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト	お茶 磯粥	お茶 お好み焼き風	お茶 食パン	お茶 おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	185	248	235	245	325	
蛋白質(g)	9.0	9.4	9.9	8.1	10.1	
脂質(g)	3.4	7.8	2.1	6.4	5.7	
食塩相当量(g)	0.5	0.9	0.9	1.2	1.1	

	24	25	26	27	28	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 人参チップ	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい	
昼食	お粥 野菜入りだんご マカロニ野菜煮 みそ汁(大根・小松菜) バナナ お茶	お粥 豆腐の醤油煮 小松菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ お茶	食パン 鮭の洋風煮 野菜の煮浸し レタススープ バナナ お茶	肉みそにゆうめん キャロットサラダ 白身魚の磯煮 バナナ お茶	お粥 松風焼き ねばらねば納豆 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	
おやつ	お茶 たまごボーロ	お茶 食パン	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	239	205	155	239	271	
蛋白質(g)	9.5	7.6	7.6	12.6	13.4	
脂質(g)	2.2	3.2	2.4	4.5	6.3	
食塩相当量(g)	0.5	1.2	0.9	1.0	0.9	

	31
	月
朝 おやつ	お茶 やわらかおかき
昼食	お粥 タラ煮つけ キャベツとツナ煮 みそ汁(玉葱・麩) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋
エネルギー(kcal)	198
蛋白質(g)	8.8
脂質(g)	2.4
食塩相当量(g)	0.9

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。



土曜保育は、こども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。