



2026年8月ランチメニュー(3歳児以上)



今月の栄養量
エネルギー：540kcal
たんぱく質：20.4g
脂質：15.9g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・ゴーヤ
・胡瓜
・なす
・ピーマン
・すいか
・冬瓜
・南瓜
(ピオーラピッツ)



～「和ごはん」を
取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
食育推進プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
					1
南瓜 京都府京丹後市の 『てんとうむしばたけ』から オーガニックの南瓜が届きます！ 8月の給食で登場するよ！					
3	4	5	6	7	8
アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き ひじき納豆 わかめとうす揚げの味噌汁 ピーチヨーグルトとエースコイン お茶	冷しゃぶ 南瓜煮 ほうれん草ともやしの味噌汁 フレンチトーストと食べる煮干し 牛乳	さばの香味焼き ゴーヤの味噌炒め 豆腐と小松菜のすまし汁 麩のラスクとすいか 牛乳	避難訓練 麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしの酢の物 えのきと麩の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	キッドピクス ☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 ブロッコリーのマヨドレ和え バナナ おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	醤油ラーメン 竹輪のマヨ醤油炒め マリー 牛乳
10	11	12	13	14	15
	☆山の日☆		協力日（申込者のみです）		
麦ごはん 白身魚の塩麹焼き 大豆の五目煮 南瓜とモロヘイヤの味噌汁 キャロット蒸しパンと食べる煮干し 牛乳		ハヤシライス 春雨サラダ パイン缶 豆乳きな粉餅 牛乳	豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 大根と厚揚げの味噌汁 きな粉マカロニと食べる煮干し 牛乳	ウィンナーピラフ ポテトサラダ 玉葱とオクラのスープ ハッピーターン 牛乳	ひじきスパゲティ 具だくさんスープ ぱりんこ 牛乳
17	18	19	20	21	22
			☆食育：冬瓜☆	キッドピクス	
白身魚の煮付け いんげんのごま和え 南瓜とわかめの味噌汁 水信玄餅風と食べる煮干し 牛乳	チキンカレー スパゲティサラダ 黄桃缶 みかんゼリーとぼんち揚げ 牛乳	豚肉の生姜炒め ほうれん草の煮浸し 豆腐と玉葱の味噌汁 ブルーベリージャムサンド 牛乳	チーズミートなす 野菜サラダ 冬瓜とわかめのスープ 豆腐ドーナツと食べる煮干し 牛乳	麦ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え 玉葱とえのきのすまし汁 バナナヨーグルトとウエハース お茶	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 源氏パイ 牛乳
24	25	26	27	28	29
				体育遊び	
カラフトししゃものパン粉焼き キャベツのツナ和え 大根とほうれん草の味噌汁 カレーポテト 牛乳	麦ごはん 肉豆腐 焼きかぼちゃ えのきとわかめの味噌汁 わらび餅と食べる煮干し 牛乳	冷やしきつねうどん ほうれん草とささみの和え物 オレンジ 炊き込みおにぎり 牛乳	麦ごはん 肉野菜炒め 小松菜の磯和え 厚揚げとしめじの味噌汁 プリンとばかうけ 牛乳	☆お米丸とご当地めぐり☆ 白身魚のヤンニョム風 もやしのナムル タイピーエン チーズトースト 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 ビスコ 牛乳
31					
☆野菜の日☆					
麦ごはん ささみのソールフーク焼き ブロッコリーサラダ コーンと白菜のスープ ベジ蒸しパンと食べる煮干し 野菜ジュース					