

8月のこんだて

2026.8 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、肉野菜炒め さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、昆布 麦茶
3	月	星っ子 麦茶	玄米ご飯、えのきと油揚げの味噌汁、鮭の塩焼き 茄子の肉みそ炒め、ほうれん草のナムル	ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶
4	火	ポン菓子 麦茶	玄米ご飯、㊶玉葱の味噌汁、から揚げ ズッキーニのソテー、トマトのバジルサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
5	水	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、㊷じゃが芋とあおさの味噌汁 ゴーヤチャンプルー、南瓜の甘煮、胡瓜の塩こうじ漬け	桜えびのチヂミ 麦茶
6	木	きゅうり 麦茶	玄米ご飯、㊸ミネストローネ、豚肉のマスタード焼き ブロッコリーとしめじのソテー、さつま芋サラダ	金時豆の甘煮 麦茶
7	金	小魚 麦茶	冷やし中華風フォー、焼きししゃも 温野菜サラダ、すいか	枝豆コーンおにぎり 麦茶
8	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、肉じゃが ピーマンのじゃこ和え	せんべい、昆布 麦茶
10	月	星っ子 麦茶	玄米ご飯、キャベツと鶏肉のスープ、麻婆春雨 さつま芋の甘煮、中華きゅうり	米粉の抹茶蒸しパン 麦茶
12	水	ポン菓子 麦茶	カレーライス、モロヘイヤのスープ、手羽元の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	塩レモンゼリー 麦茶
13	木	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鯖の葱味噌焼き 茄子の揚げ浸し、切干大根のサラダ	ぼためし 麦茶
14	金	小魚 麦茶	玄米ご飯、葱とほうれん草の味噌汁、鶏肉の香味焼き サニーレタス、ラタトゥイユ、ポテトサラダ	ポップコーン、きなこ棒 麦茶
15	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、スタミナ炒め 豆もやしと桜えびのナムル	Caせんべい、するめ 麦茶
17	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 長ひじきの煮物、オクラのお浸し	米粉のお好み焼き 麦茶
18	火	きゅうり 麦茶	ミネラル味噌おにぎり、梅シラスおにぎり お肉たっぷり豚汁、若布サラダ	おからドーナツ ミルク
19	水	ポン菓子 麦茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、白身魚の南蛮漬け 煮じゃが、瓜と鶏肉の梅和え	鶏肉のフォー 麦茶
20	木	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、夏野菜のコンソメスープ、ハンバーグ 人参の甘煮、カレー風味粉ふき芋、ブロッコリー	ココアくずもち 麦茶
21	金	トマト 麦茶	玄米ご飯、冬瓜ととろろ昆布のすまし汁 大豆入りのかき揚げ、厚揚げの味噌田楽、梨	いなり寿司 麦茶
22	土	Caベビせん 麦茶	豚丼、ごぼうの味噌汁、コールスローサラダ	せんべい、昆布 麦茶
24	月	星っこ 麦茶	玄米ご飯、大根と油揚げの味噌汁、えのき入りつくね さつまいも金平、ほうれん草のごま和え	南瓜プリン 麦茶
25	火	ポン菓子 麦茶	玄米ご飯、五目汁、ほっけのレモン焼き 高野豆腐の煮物、小松菜のおかか和え	じゃがバター 麦茶
26	水	魚せんべい 麦茶	ガパオライス、コンソメスープ、鶏肉の照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ	きな粉あんこ玉 麦茶
27	木	トマト 麦茶	玄米ご飯、ひき肉ともやしの味噌スープ、鯖の磯焼き 厚揚げの煮物、胡瓜の浅漬け	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶
28	金	小魚 麦茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、レバニラ炒め 南瓜のごま煮、かぶの甘酢漬け	プルーン入リスコーン ミルク
29	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、麻婆豆腐 じゃが芋のツナ煮	きなこせんべい、するめ 麦茶
31	月	星っ子 麦茶	大豆ミートの三色そばろ丼、なめこ汁 手羽中のレモンペッパー焼き、小松菜のお浸し	きな粉クッキー ミルク

☆8月平均(幼児)エネルギー519Kcal、タンパク質21.3g、脂質17.1g、塩分1.9g

☆野外調理…㊶→りす組 ㊷→パンダ組 ㊸→ライオン組

8月のこんだて(離乳食)

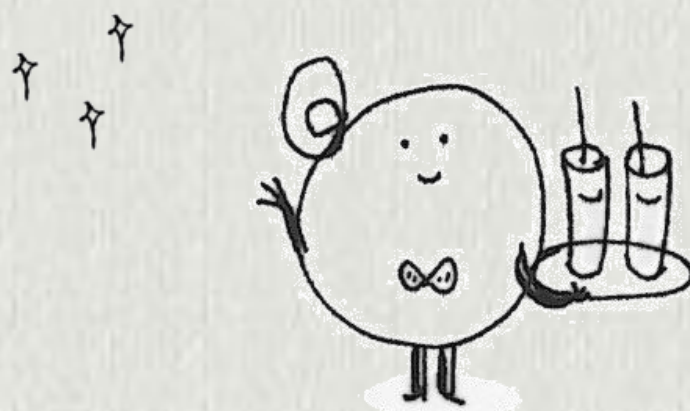
2026.8 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、肉野菜炒め さつま芋のレーズン煮	きなこせんべい、昆布 麦茶
3	月	星っ子 麦茶	白米ご飯、えのきと油揚げの味噌汁、鮭の塩焼き 茄子の肉みそ炒め、ほうれん草のナムル	ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶
4	火	ポン菓子 麦茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、から揚げ ズッキーニのソテー、トマトのバジルサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
5	水	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁 ゴーヤチャンプルー、南瓜の甘煮、胡瓜の塩こうじ漬け	桜えびのチヂミ 麦茶
6	木	きゅうり 麦茶	白米ご飯、ミネストローネ、豚肉のマスタード焼き ブロッコリーとしめじのソテー、さつま芋サラダ	金時豆の甘煮 麦茶
7	金	小魚 麦茶	冷やし中華風フォー、焼きししゃも 温野菜サラダ、すいか	枝豆コーンおにぎり 麦茶
8	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、肉じゃが ピーマンのじゃこ和え	せんべい、昆布 麦茶
10	月	星っ子 麦茶	白米ご飯、キャベツと鶏肉のスープ、麻婆春雨 さつま芋の甘煮、中華きゅうり	米粉の抹茶蒸しパン 麦茶
12	水	ポン菓子 麦茶	カレーライス、モロヘイヤのスープ、手羽元の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	塩レモンゼリー 麦茶
13	木	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鯖の葱味噌焼き 茄子の揚げ浸し、切干大根のサラダ	ぼためし 麦茶
14	金	小魚 麦茶	白米ご飯、葱とほうれん草の味噌汁、鶏肉の香味焼き サニーレタス、ラタトゥイユ、ポテトサラダ	せんべい、きなこ棒 麦茶
15	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、茄子とみょうがの味噌汁、スタミナ炒め 豆もやしと桜えびのナムル	Caせんべい、するめ 麦茶
17	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、小松菜の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 長ひじきの煮物、オクラのお浸し	米粉のお好み焼き 麦茶
18	火	きゅうり 麦茶	ミネラル味噌おにぎり、梅シラスおにぎり お肉たっぷり豚汁、若布サラダ	おからドーナツ ミルク
19	水	ポン菓子 麦茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、白身魚の南蛮漬け 煮じゃが、瓜と鶏肉の梅和え	鶏肉のフォー 麦茶
20	木	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、夏野菜のコンソメスープ、ハンバーグ 人参の甘煮、カレー風味粉ふき芋、ブロッコリー	ココアくずもち 麦茶
21	金	トマト 麦茶	白米ご飯、冬瓜ととろろ昆布のすまし汁 大豆入りのかき揚げ、厚揚げの味噌田楽 梨のコンポート	いなりおにぎり 麦茶
22	土	Caベビせん 麦茶	豚丼、ごぼうの味噌汁、コールスローサラダ	せんべい、昆布 麦茶
24	月	星っこ 麦茶	白米ご飯、大根と油揚げの味噌汁、えのき入りつくね さつまいも金平、ほうれん草のごま和え	南瓜プリン 麦茶
25	火	ポン菓子 麦茶	白米ご飯、五目汁、ほっけのレモン焼き 高野豆腐の煮物、小松菜のおかか和え	じゃがバター 麦茶
26	水	魚せんべい 麦茶	ガパオライス、コンソメスープ、鶏肉の照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ	きな粉あんこ玉 麦茶
27	木	トマト 麦茶	白米ご飯、ひき肉ともやしの味噌スープ、鯖の磯焼き 厚揚げの煮物、胡瓜の浅漬け	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶
28	金	小魚 麦茶	白米ご飯、葱の味噌汁、レバニラ炒め 南瓜のごま煮、かぶの甘酢漬け	プルーン入リスコーン ミルク
29	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、麻婆豆腐 じゃが芋のツナ煮	きなこせんべい、するめ 麦茶
31	月	星っ子 麦茶	大豆ミートの三色そばろ丼、なめこ汁 手羽中のレモンペッパー焼き、小松菜のお浸し	きな粉クッキー ミルク

☆8月平均(乳児)エネルギー410Kcal、タンパク質16.9g、脂質13.4g、塩分1.6g

☆月齢によって形状を変えています。

MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



ハンバーグ

VOL.196



材料 4人分

豚ひき肉	350g	酒	小さじ1
牛ひき肉	150g	片栗粉	大さじ3.5
玉ねぎ	大1個	A { トマトピューレ	大さじ2.5
塩	少々		中濃ソース 大さじ2.5
こしょう	少々		
ナツメグ	少々		



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒める。
- ② ボウルにA以外の材料を入れ、粘り気が出るまで良く混ぜる。
- ③ 生地を4等分に分け、たわら型に形成。中央をくぼませる。
- ④ 油(分量外)を敷いたフライパンを良く熱し、③を焼く。焼き色がついたらひっくり返し蓋をし、蒸し焼きにする。串を刺して、何もついていなければOK。
- ⑤ ④を取り出し、Aの材料をフライパンに入れ弱火にかけ、全体がふつふつとするまで火にかける。④にソースをかけて盛りつければ完成。

【ワンポイントアドバイス】

④の蒸し焼きのタイミングでスライスチーズを乗せチーズハンバーグにしても美味しいですよ♪

