

＜2026年8月 遊ぶる献立表＞

	日 7月26日	月 7月27日	火 7月28日	水 7月29日	木 7月30日	金 7月31日	土 8月1日
朝食	お粥 ひじきの炒め煮 べったら漬け	レーズンロール 丸ロール 茄子のトマト煮 果物（桃缶） 牛乳	黒糖ロール ミニメロンパン 白菜のベーコン煮 果物（キウイ） ミルクティー	十勝あんぱん オムレツ 果物（みかん缶） 牛乳	ハニーロール ショコラロール シーザーサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	雑炊 千切大根の煮物 にしんの煮付け	バターロール カスタードロール ポテトカップグラタン 果物（桃缶） カフェオレ
昼食	うなぎ丼 がんもの含め煮 春菊のごま和え しめじとオクラの吸物	炊き込みごはん カレイの香りづけ 里芋の緑あんかけ 青梗菜の帆立和え うす揚げと白菜の味噌汁	ごはん 鰯（さわら）のおろし蒸し ぜんまいの煮物 きゅうりの酢の物 みつばと麩の吸物	ごはん 豚の生姜焼き 炒り豆腐 もずくの酢の物 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	きのこごはん 鰯（ぶり）の柚焼き きんぴらごぼう 春菊のお浸し 里芋と白葱の味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 高野の炊き合わせ 小松菜のごま和え みつばと竹輪の吸物	親子丼 炒り卵の花 トマトのおろし和え 厚揚げと里芋の味噌汁
夕食	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 じゃが芋の煮物 きゅうりのなめ茸和え わかめと麩の味噌汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め 田舎煮 ほうれん草のわさび和え ささみとオクラの吸物	ごはん 鶏肉の梅焼き 蓮根の炒めなます 小松菜のお浸し じゃが芋と絹さやの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の照焼 大豆の煮物 春雨の酢の物 そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 牛肉の炒め煮 じゃこピーマン 長芋の醤油焼き 巻き麩と榎の吸物	ごはん 鰯（あじ）と厚揚げのみぞれ煮 冬瓜の煮物 青梗菜の磯辺和え たまごの味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 牛肉のしぐれ煮 ごまきゅうり とろろとかまぼこの吸物
3時	マロンクリームワッフル ミルクティー いちごのムース	紅茶のムース	パンケーキメープル 紅茶 チョコレートムース	マドレーヌ 紅茶 ピーチゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 日向夏ゼリー	おかしなバナナ 紅茶 マンゴープリン	紅茶のムース
	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
朝食	ワッサンデニッシュ 人参のコーン煮 果物（みかん缶） 牛乳	黒糖ロール ミニメロンパン アスパラの炒め物 果物（キウイ） ミルクティー	Wドッグパン コールスローサラダ 果物（桃缶） 牛乳	バターロール イエローロール カニサラダ（ごまドレッシング） 果物（パイン缶） りんごジュース	雑炊 蒟蒻のみそ炒め かまぼこ	カスタードロール 丸ロール 白菜のベーコン煮 果物（みかん缶） 牛乳	バターロール ミルクパン さつまいもサラダ 果物（桃缶） カフェオレ
昼食	焼きそば たこ焼き 鶏唐揚げ 大根サラダ（和風ドレッシング） 果物（スイカ）	ごはん 鮭（さけ）のバジル焼き ツナサラダ 果物（メロン） コーンスープ	ごはん 牛肉の七味焼き ふきの土佐煮 大根の梅マヨ和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鰯（さわら）の塩麴焼き 五目豆 きゅうりと茄子のしょうが和え かき玉汁	ごはん 蒸し鶏 ひじきの五目煮 厚揚げおろし和え かまぼこ貝割れの吸物	ごはん すき焼き グリンピースの卵とし 小松菜の帆立和え 榎と三度豆の味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 焼き茄子 ほうれん草のお浸し 玉ねぎと絹さやの味噌汁
夕食	ごはん 千草焼き（あんかけ） 里芋の煮っころがし 小松菜のからし和え おつゆ麩とうす揚げの味噌汁	ごはん ほうれん草中華風炒め エビシュウマイ 野菜の辛み和え 中華スープ（椎茸・しめじ）	ごはん カレイのパン粉焼き 青梗菜と貝柱のうすくず煮 白菜の浅漬け しめじともやしの味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒めビーフン ほうれん草のお浸し 花麩と舞茸の吸物	ごはん ホッケの塩焼き 大根のうま煮 ささみの生姜酢 南瓜と白葱の味噌汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 ごぼうの土佐煮 春菊のじゃこ和え なめことみつばの吸物	ごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め 竹輪のきんぴら 榎の甘酢和え あさりと巻き麩の吸物
3時		生クリームワッフル 紅茶 はちみつレモンゼリー	おかしなバナナ 紅茶 紅茶のムース	プリン	黒糖まんじゅう 水羊羹	マロンクリームワッフル 紅茶 りんごゼリー	ふんわりケーキ 紅茶 いちごのムース
	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
朝食	十勝あんぱん 野菜サラダ（青じそドレッシング） 果物（キウイ） 牛乳	お粥 にら玉炒め かまぼこ	クリームパン キャベツのスープ煮 果物（パイン缶） 牛乳	ショコラロール ライトワッサン ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） 牛乳	イエローロール バターロール ごぼうサラダ 果物（桃缶） 牛乳	Wドッグパン オムレツ 果物（キウイ） 牛乳	雑炊 田舎煮 にしんの煮付け
昼食	ごはん ミートローフ マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ（白菜・しめじ）	ごはん 鰯（たら）の野菜あんかけ 高野豆腐含め煮 小松菜のわさび和え 舞茸と榎の味噌汁	肉おろし冷やし冷麺 エビシュウマイ ブロッコリーとトマトの中華和え 果物（梨）	ごはん 白身魚の香味焼き 茄子の炒め物 オクラのおかか和え 絹さやとじゃが芋の味噌汁	ごはん 南瓜のコロッケ ウイナーソテー 果物（マンゴー） ココススープ（キャベツ・コーン）	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 春菊と竹輪の生姜煮 青梗菜の磯辺和え わかめともやしの味噌汁	ごはん ホタテと舞茸の炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し 里芋の緑あんかけ カニかまと野菜の中華和え 長芋のとろろ汁
夕食	ごはん 鰯（ぶり）の辛み焼 がんもの含め煮 きゅうりの酢の物 人参と椎茸の味噌汁 ピーチゼリー	ごはん 鶏肉の照煮 蓮根の炒めなます いんげんのごま和え はんぺんと玉ねぎの吸物 しっとりはちみつケーキ カフェオレ チョコレートムース	ごはん 鰯（あじ）の生姜煮 ぜんまいの煮物 きゅうりのなめ茸和え 厚揚げとごぼうの味噌汁 人形焼き ふんわりみたらし	ごはん 焼肉 炒り豆腐 みつばのおろし和え ふきとかまぼこの吸物 ベルギーワッフル 紅茶 日向夏ゼリー	ごはん 鰯（さわら）の南部焼き 大根のうま煮 もずくの酢の物 とろろと白菜の吸物 小倉しぐれ マンゴープリン	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 蒟蒻のみそ炒め 野菜の辛み和え みつばとおつゆ麩の吸物 ブチクレープ 紅茶 プリン	ごはん 肉じゃが きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え 春菊と巻き麩の味噌汁 もみじまんじゅう はちみつレモンゼリー
	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
朝食	イエローロール ミルクパン ツナサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	ショコラロール バターロール 千切大根のサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	黒糖食パン さつまいもサラダ 果物（桃缶） 牛乳	ハニーロール カスタードロール 野菜のスープ煮 果物（キウイ） 牛乳	お粥 白滝の有馬煮 高菜漬	イエローロール ミニメロンパン トマトサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	丸ロール ミルクパン スパゲティーサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ
昼食	ごはん 鯛（たい）の煮付け 炒り卵の花 きゅうりと茄子のしょうが和え 南瓜としめじの味噌汁	ごはん 小松菜のお浸し 果物（りんご） おつゆ麩と榎の吸物	ごはん 鮭（さけ）のムニエル スパゲティーナポリタン 野菜サラダ（野菜ドレッシング） コーンスープ	ごはん おろしハンバーグ 青梗菜の煮浸し タコの酢の物 花麩とふきの吸物	ゆかりごはん 鰯（あじ）の南蛮漬 ぜんまいの煮物 春菊のお浸し わかめと貝割れの味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ 果物（メロン）	ごはん 鰯（さわら）のパン粉焼き 茄子のそぼろあん 青梗菜のじゃこ和え ささみのオクラの吸物
夕食	ごはん 野菜炒め 鶏肉の治部煮 春雨の酢の物 みぞれ汁 ピーチゼリー	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 冬瓜の煮物 キャベツおかか和え なめことオクラの味噌汁	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 南瓜の煮物 ささみの生姜酢 とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鯖（さば）の梅焼き ひじきの炒め煮 白菜の浅漬け にらと舞茸の味噌汁	ごはん 鶏肉のきじ焼き ほうれん草の炒め物 もずくの酢の物 おつゆ麩とまいたけの吸物	ごはん カレイの沢煮 里芋の柚子田楽 ごまきゅうり たまごの味噌汁	ごはん う巻き卵 竹輪のきんぴら 榎の梅肉和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁
3時		バナナケーキ 紅茶 紅茶のムース	もみじまんじゅう ふんわりよもぎ	水羊羹	ドーナツ 牛乳 りんごゼリー	あんバタまん いちごのムース	クリームコンフェ 紅茶 ピーチゼリー
	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
朝食	黒糖ロール レーズンロール シーザーサラダ 果物（桃缶） 牛乳	ワッサンデニッシュ ごぼうサラダ 果物（キウイ） りんごジュース	雑炊 五目豆 鰯の香梅煮	Wドッグパン 白菜のベーコン煮 果物（みかん缶） 牛乳	黒糖食パン さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） 牛乳	イエローロール ミルクパン ポテトカップグラタン 果物（桃缶） カフェオレ	ミニメロンパン レーズンロール 茄子のトマト煮 果物（キウイ） 牛乳
昼食	ごはん から揚げの南蛮漬け 白菜の信田煮 大根サラダ（和風ドレッシング） たまごの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し 高野豆腐含め煮 きゅうりの酢の物 のっぺい汁	ごはん 八宝菜 肉団子（甘酢あん） ナムル 中華スープ（椎茸・しめじ）	冷やしそうめん 炒り豆腐 いんげんのごま和え 果物（スイカ）	ごはん 牛肉の炒め煮 蓮根の炒めなます オクラのおかか和え 大根と人参の味噌汁	ごはん 白身魚の照焼き 南瓜の煮物 春菊の磯部和え 絹さやと椎茸の味噌汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め 小竹葉豆腐 白菜梅じそ和え とろろとかまぼこの吸物
夕食	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 南瓜の炊き合わせ 小松菜のわさび和え あさりと絹さやの吸物 はちみつレモンゼリー	ごはん 豚の生姜焼き 焼き茄子 ほうれん草のほたて和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 鰯（ぶり）の塩焼き 牛肉のしぐれ煮 長芋のわさび醤油がけ 榎と貝割れの吸物 チョコレートムース	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し 舞茸とうす揚げの味噌汁	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 がんもの炊き合わせ 小松菜のからし和え おつゆ麩とほうれん草の吸物	ごはん 麻婆豆腐 炒めビーフン ブロッコリーとトマトの中華和え 中華スープ（たまご・カニカマ）	ごはん 牛肉のピーマン炒め 千切大根の煮物 きゅうりのなめ茸和え 南瓜とごぼうの味噌汁 ヨーグルトケーキ 紅茶 いちごのムース
3時		紅茶ケーキ 紅茶 紅茶のムース	マドレーヌ 紅茶 りんごゼリー	マドレーヌ 紅茶 りんごゼリー	おかしなバナナ 紅茶 ピーチゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 日向夏ゼリー	