

2026年8月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、 かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、料理酒、 食塩、ハードビスケット、揚げ せんべい、飴カステラ	エネルギー 559kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.2g 炭水化物 93.4g 塩分 1.6g		
	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ みそ汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎料理しケーキ(卵不使用)	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	オレンジマーマレード、ブロッコリー、 にんじん、コーン缶、ほうれんそう、 たまねぎ、なめこ、ブルー	うるち米、ホットケーキミックス、 サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フ レンチドレッシング、かつお・ 昆布だし、米みそ、ハードビ スケット	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.2g 炭水化物 72.5g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
火	どうもろこしご飯 サバの竜田揚げ オクラのおかか和え みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんすこう	さば、鶏ささみ、かつお節、 木綿豆腐、牛乳	しょうが、オクラ、だいこん、にんじ ん、こまつな、バナナ	うるち米、どうもろこし玄穀、か たくり粉、サラダ油、上白糖、 薄力粉、黒砂糖	食塩、料理酒、こいくちしょう ゆ、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット	エネルギー 658kcal たんぱく質 23.7g 脂質 26.0g 炭水化物 89.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
	ご飯 パンパキンオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎焼のケーキ	豚、鶏ひき肉、牛乳、スキム ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、黄パプリカ、りんご、黄 桃缶	うるち米、サラダ油、マカロニ、 食塩不使用バター、上白糖、 薄力粉	食塩、トマトケチャップ、マヨ ネーズ、水、パセリ、鶏ガラ (粉末)、ハードビスケット、 ペーキングパウダー	エネルギー 635kcal たんぱく質 21.9g 脂質 24.4g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
木	ジャージャー麺 ほうれん草と大根のナムル さつま芋の甘煮 中華スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、干ししいたけ、たけのこ、長ね ぎ、きゅうり、りょくとうもやし、ほうれ んそう、だいこん、こまつな、みずな、 えのきたけ、ネーブルオレンジ	うどん、ごま油、上白糖、かたくり 粉、いりごま、さつまいも、う るち米	鶏ガラ(粉末)、米みそ、テン メンジャン、料理酒、こいくち しょうゆ、穀物酢、鶏がらだ し、食塩、ハードビスケット	エネルギー 581kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.0g 炭水化物 98.4g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
	納豆ご飯 鮭の菜遠焼き チンゲン菜のソテー すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	糸引き納豆、さけ、豚、木綿 豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、にんじん、黄パプリ カ、ほうれんそう、はくさい、バナナ	うるち米、サラダ油	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、食塩、パセリ、かつお・昆 布だし、ハードビスケット、揚 げせんべい、飴カステラ、鉄 ブラスウエハース	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.9g 炭水化物 87.8g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
土	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 パセリ、かつお・昆布だし、 米みそ、ハードビスケット、揚 げせんべい、飴カステラ	エネルギー 497kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.7g 炭水化物 86.5g 塩分 1.8g		
	ご飯 豆腐の五目煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎粉ふき芋	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、 ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、 チンゲンサイ、たまねぎ、みずな、ブ ルー、あおのり	うるち米、かたくり粉、サラダ 油、上白糖、じゃがいも	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、料理酒、食塩、米 みそ、ハードビスケット	エネルギー 462kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.6g 炭水化物 71.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
水	ご飯 豚肉のニラ炒め コロコロサラダ すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ジャムサンド	豚もも肉、プロセスチーズ、 木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、 だいこん、コーン缶、きゅうり、こまつ な、えのきたけ、りんご、いちごジャム	うるち米、サラダ油、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、フ レンチドレッシング、かつお・昆 布だし、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g 炭水化物 80.7g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉おはぎ	鶏むね肉、高野豆腐、油揚げ、 牛乳、きな粉	だいこん、長ねぎ、にんじん、しいた け、りょくとうもやし、きゅうり、ほうれ んそう、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょう ゆ、本みりん、料理酒、ゆかり、 食塩、かつお・昆布だし、 米みそ、ハードビスケット	エネルギー 493kcal たんぱく質 24.5g 脂質 9.7g 炭水化物 82.6g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
金	ご飯 カレーの胡麻照り焼き 小松菜のソテー みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	かれい、木綿豆腐、牛乳、 乳酸菌飲料	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、 黄パプリカ、ほうれんそう、だいこん、 バナナ	うるち米、いりごま、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 料理酒、食塩、かつお・昆布 だし、米みそ、ハードビスケッ ト、揚げせんべい、飴カステ ラ	エネルギー 464kcal たんぱく質 19.2g 脂質 6.2g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、 かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、料理酒、 食塩、ハードビスケット、揚げ せんべい、飴カステラ	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 89.7g 塩分 1.6g		
土	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、卵、牛乳、ブレ ンヨーグルト、スキムミルク	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじ ん、青ピーマン、赤ピーマン、りょく とうもやし、きゅうり、こまつな、長ね ぎ、グレープフルーツ、みかん缶、白 桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、 かたくり粉、はるさめ、ごま油、 いりごま	料理酒、オイスターソース、 こいくちしょうゆ、穀物酢、か つお・昆布だし、食塩、ハー ドビスケット、麦茶	エネルギー 463kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.0g 炭水化物 75.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
	スミズキ納豆ご飯(鳥取県) 赤魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎セサミクッキー	挽きわり納豆、豚ひき肉、赤 魚、焼き竹輪、木綿豆腐、牛 乳、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんにく、しょうが、こね ぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじ ん、こまつな、りんご	うるち米、ごま油、すりごま、上 白糖、薄力粉、食塩不使用バ ター	料理酒、こいくちしょうゆ、本 みりん、かつお・昆布だし、 食塩、ハードビスケット	エネルギー 613kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.1g 炭水化物 84.7g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
水	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ じゃが芋のケチャップ煮 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鮭おにぎり	豚もも肉、牛乳、さけ	キャベツ、にんじん、きゅうり、わか め、たまねぎ、チンゲンサイ、だい こん、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、じゃ がいも、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏 ガラ(粉末)、トマトケチャッ プ、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、食塩	エネルギー 604kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.3g 炭水化物 103.7g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
	ローレルパン キャベツ入りメンチカツ(卵不使用) ブロッコリーサラダ コンスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎ソフトクッキー	豚ひき肉、牛乳、スキムミ ルク、プレーンヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、黄パプリカ、コーン缶、ネー ブルオレンジ、りんごジュース	ロールパン、かたくり粉、薄力 粉、パン粉、サラダ油、上白 糖、食塩不使用バター	中濃ソース、フレンチドレシ ング、水、パセリ、鶏ガラ(粉 末)、食塩、ハードビスケッ ト、ペーキングパウダー	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.7g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
金	夏野菜カレー コールスローサラダ トマト 冬瓜スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、牛乳、乳酸菌飲 料	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、 トマト、とうがん、みずな、わかめ、バ ナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油	カレールー、フレンチドレシ ング、鶏ガラ(粉末)、食塩、 ハードビスケット、揚げせん べい、飴カステラ、鉄ブラス ウエハース	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.9g 炭水化物 95.8g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 パセリ、かつお・昆布だし、 米みそ、ハードビスケット、揚 げせんべい、飴カステラ	エネルギー 497kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.7g 炭水化物 86.5g 塩分 1.8g		
月	ご飯 豚肉のナス炒め ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なかよし蒸しパン(卵不使用)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、なす、にんじん、青ピー マン、ブロッコリー、黄パプリカ、こまつ な、みずな、ぶなしめじ、ネーブルオ レンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、 ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、食塩、鶏がらだし、ハー ドビスケット	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.4g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、 牛乳	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、りんご、ぶどうジュース、てん ぐさ	うるち米、上白糖	米みそ、料理酒、本みりん、 こいくちしょうゆ、穀物酢、か つお・昆布だし、食塩、ハー ドビスケット	エネルギー 512kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.2g 炭水化物 78.9g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
水	ご飯 豆腐チャンプルー(沖縄県) 人参ツナサラダ わかめスープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	木綿豆腐、豚もも肉、卵、ツ ナ缶、牛乳	りょくとうもやし、チンゲンサイ、にん じん、ぶなしめじ、たまねぎ、レモン、 わかめ、長ねぎ、キャベツ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、 ホットケーキミックス、 食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉 末)、食塩、料理酒、かつお・ 昆布だし、ハードビスケット、 ビュッココア	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
	冷やし中華 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎鶏そぼろおにぎり	豚、ロースハム、鶏もも肉、 牛乳、鶏ひき肉	きゅうり、トマト、かぼちゃ、ネーブル オレンジ	蒸し中華めん、サラダ油、上白 糖、ごま油、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、食 塩、本みりん、料理酒、ハー ドビスケット	エネルギー 644kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.9g 炭水化物 93.5g 塩分 1.6g	青葉おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
金	ご飯 鮭の香味焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛 乳、乳酸菌飲料	長ねぎ、こまつな、はくさい、にんじ ん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たま ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 料理酒、かつお・昆布だし、 食塩、ハードビスケット、揚げ せんべい、飴カステラ	エネルギー 477kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.3g 炭水化物 87.5g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、 かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、料理酒、 食塩、ハードビスケット、揚げ せんべい、飴カステラ	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 89.7g 塩分 1.6g		
月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 三色和え みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、牛乳、きな粉	ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、 こまつな、はくさい、たまねぎ、ネー ブルオレンジ	うるち米、すりごま、上白糖、マ カロニ	米みそ、本みりん、こいくち しょうゆ、かつお・昆布だし、 ハードビスケット	エネルギー 523kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 炭水化物 73.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	543kcal	21.6g	15.3g	1.6g	468kcal	18.2g	14.3g	1.4g
給与目標量	570kcal	21.4g	15.8g	1.6g	496kcal	18.6g	13.8g	1.4g

2026年8月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		初期	中期	後期・完了期
1・15・29	土	10倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物、すまし汁
3	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのツナサラダ、みそ汁
4	火	10倍粥、魚の煮付け 大根煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 大根煮、みそ汁	とうもろこしご飯、サバの竜田揚げ オクラのおかか和え、みそ汁
5	水	10倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、パンプキンオムレツ マカロニサラダ、ミルクスープ
6	木	10倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	ジャージャー麺、ほうれん草と大根のナムル さつま芋の甘煮、中華スープ
7	金	10倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の菜種焼き チンゲン菜のソテー、すまし汁
8・22	土	10倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の和え物、みそ汁
10	月	10倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐の五目煮 ブロッコリーの和え物、みそ汁
12	水	10倍粥、豚肉の煮物 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根煮、すまし汁	軟飯、豚肉のニラ炒め コロコロサラダ、すまし汁
13	木	10倍粥、鶏肉の旨煮 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 野菜煮、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え、みそ汁
14	金	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、カレイの胡麻照り焼き 小松菜のソテー、みそ汁
17	月	10倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	軟飯、チンジャオロース 春雨サラダ、卵スープ
18	火	10倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、すまし汁	スタミナ納豆ご飯、赤魚の煮付け ほうれん草胡麻和え、すまし汁
19	水	10倍粥、豚肉の煮物 じゃが芋煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 じゃが芋煮、みそ汁	軟飯、豚肉のしゃぶしゃぶ じゃが芋のケチャップ煮、みそ汁
20	木	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーサラダ、コーンスープ
21	金	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	夏野菜カレー、コールスローサラダ トマト、冬瓜スープ
24	月	10倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のナス炒め ブロッコリーのマヨサラダ、中華スープ
25	火	10倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	軟飯、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
26	水	10倍粥、豆腐の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 野菜煮、すまし汁	軟飯、豆腐チャンプルー 人参とツナのサラダ、わかめスープ
27	木	10倍粥、鶏肉の旨煮 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 南瓜煮、すまし汁	冷やし中華、鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物
28	金	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の香味焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁
31	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のごま味噌焼き 三色和え、みそ汁

*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

*昼食は果物が付きます。

*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等



給食だより

8月
August



今年の夏も気温の高い日が多くなるそうです。特に本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。

～ 保育園の人気メニュー ～

スパゲッティナポリタン

<材料・大人2人子ども2人分>

スパゲッティ(乾麺) 260g(適宜調整の上)

豚ひき肉 220g	●油 小さじ1.5杯
玉ねぎ 1個(180g)	●鶏ガラ 小さじ1/3杯
ピーマン 1個(35g)	●ケチャップ 大さじ2.8杯
人参 1/5個(36g)	●中濃ソース 小さじ4.8杯
マッシュルーム 4個(40g)	●塩 小さじ1/4杯
ウインナー3本(60g)	<作り方>



- 1、野菜を千切り、ウインナーを半分斜め切りにしカットする。
- 2、豚ひき肉、ウインナーをフライパンで炒め、野菜をいれて調味料をいれて炒める。
- 3、スパゲッティを茹でて②に絡めて味の調整をする。

ケチャップの酸味が気になる場合は砂糖を入れることで酸味が抑えられ、まろやかに食べやすくなります。また園では鶏ガラを使用していますがコンソメでも代用できます。様子を見ながらご家庭でもお試しください。

食育・とうもろこしの皮むき



今月から食育の様子をお伝えしていきます。

7月に旬のとうもろこしの皮剥きをしました。ぞう組の子どもたちに皮が剥かれていないとうもろこしを見せると「とうもろこしだ」と興味をもっていました。「明日の給食で使うとうもろこしの皮剥きを手伝ってくれますか?」と聞くと「やる!!」と元気に手伝ってくれました。クイズを行ってとうもろこしについての豆知識も楽しく学べました。



とうもろこしは夏祭り献立の日に美味しく食べました。

～野菜の日～

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。

トマトや胡瓜、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でも夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。

園では8月も旬な夏野菜をふんだんに使って料理を致します。

どうぞ楽しみに。

