

2026年8月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

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⑤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			
1 土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 りょくとうもろやし、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、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 88.8g 水分 1.6g		
3 月	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 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しケーキ(卵不使用)	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	オレングランマーレード、ブロッコリー、 マーマレード、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、ブルーベリー	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 23.5g 脂質 18.1g 炭水化物 72.5g 水分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 水分 0.7g
4 火	どうもろこしご飯 サバの塩田揚げ オクラのおかか和え みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、どうもろこし食塩、 かたくり粉、サラダ油、上白糖、 薄力粉、黄砂糖	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 562kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.0g 炭水化物 88.5g 水分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 水分 0.9g
5 水	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎桃のケーキ	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、 米、パセリ、鶏ガラ(粉末)、 ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.2g 炭水化物 87.0g 水分 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 11.8g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g 水分 0.8g
6 木	ジャージャー麺 ほうれん草と大根のナムル すま芋の甘煮 中華スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、ほうれんそう、きゅうり、 りょくとうもろやし、きゅうり、 ほうれんそう、こまつな、 みずな、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うどん、こま油、上白糖、 鶏ガラ(粉末)、米みそ、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	鶏ガラ(粉末)、米みそ、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 487kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.0g 炭水化物 105.7g 水分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 水分 0.8g
7 金	納豆ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜のソテー すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 りょくとうもろやし、バナナ	うるち米、サラダ油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 炭水化物 87.5g 水分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 水分 0.9g
8 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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 りょくとうもろやし、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、 かつお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット、揚げせんべい、 鈴カステラ	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.7g 炭水化物 85.5g 水分 1.6g		
10 月	ご飯 豆腐の五目煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ブルーベリー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎粉ふき芋	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	長ねぎ、りょくとうもろやし、にんじん、 だいこん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、サラダ油、上白糖、 かたくり粉、 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、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 444kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.1g 炭水化物 72.6g 水分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 水分 0.7g
12 水	ご飯 鶏肉のころ炒め コロコロサラダ すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎シロップ	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 だいこん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	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、 米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.0g 炭水化物 80.2g 水分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 水分 0.9g
13 木	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 もやしとしきゅうりのゆかり和え みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	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、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、上白糖、かたくり粉、 こま油	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょうゆ、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 487kcal たんぱく質 23.3g 脂質 10.2g 炭水化物 80.7g 水分 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 11.8g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g 水分 0.8g
14 金	ご飯 鶏肉の胡麻あんかけ 小松菜のソテー みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	かれない、木綿豆腐、牛乳、 乳酸菌飲料	こまつな、りょくとうもろやし、にんじん、 だいこん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、いりこま、 サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 467kcal たんぱく質 19.2g 脂質 6.7g 炭水化物 85.8g 水分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 水分 0.8g
15 土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 りょくとうもろやし、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、 鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 88.8g 水分 1.6g		
17 月	ご飯 チンゲン菜の旨煮 春雨サラダ 卵スープ グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子 ◎ブルーベリーヨーグルト	豚もも肉、卵、牛乳、 プレーンヨーグルト、 スキムミルク	しょうが、たまねぎ、 だいこん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、上白糖、 サラダ油、 かたくり粉、 はるさめ、 こま油、 いりこま	料理酒、オイスターソース、 こまつな、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 443kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.1g 炭水化物 72.4g 水分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 37.1g 水分 0.9g
18 火	スタミナ納豆(鳥取県) お魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎セミツツキ	挽きわり納豆、 鶏ひき肉、 赤しし、 ほうれん草、 木綿豆腐、 牛乳、 卵	たまねぎ、にんじん、 しょうが、 だいこん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、こま油、 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、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 593kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.8g 炭水化物 82.1g 水分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 水分 0.7g
19 水	ご飯 鶏肉のやぶしやぶ かぼちゃのチキンプチ煮 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、上白糖、 こま油、 しょうゆ、 食塩 不使用(バター)	こいくちしょうゆ、 鶏ガラ(粉末)、 トマトケチャップ、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.1g 炭水化物 111.2g 水分 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 水分 0.9g
20 木	ロールパン キャベツ入りメンチカツ(卵不使用) ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子 ◎ココアケーキ	鶏ひき肉、牛乳、スキム ミルク、 卵	キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 黄パプリカ、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	ロールパン、 薄力粉、 パン粉、 サラダ油、 かたくり粉、 はるさめ、 こま油、 いりこま	中華ソース、 フレンチドレッシング、 鶏ガラ(粉末)、 食塩、 ハードビスケット、 揚げせんべい、 鈴カステラ、 鉄ブラスエース	エネルギー 529kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.8g 炭水化物 77.4g 水分 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 11.8g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g 水分 0.8g
21 金	夏野菜カレー ロールサラダ トマト 冬瓜スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎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、 わかめ、 たまねぎ、 チンゲンサイ、 だいこん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、 じゃがいも、 サラダ油	カレー、 フレンチドレッシング、 鶏ガラ(粉末)、 食塩、 ハードビスケット、 揚げせんべい、 鈴カステラ、 鉄ブラスエース	エネルギー 537kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.8g 炭水化物 95.3g 水分 1.6g	青菜おにぎり 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 水分 0.8g
22 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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子	木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 りょくとうもろやし、 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、 かつお・昆布だし、 米みそ、 ハードビスケット、 揚げせんべい、 鈴カステラ	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.7g 炭水化物 85.4g 水分 1.6g		
24 月	ご飯 鶏肉のナス炒め ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 ブルーベリー、 あわのり	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、 鶏ガラ(粉末)、 ハードビスケット、 揚げせんべい、 鈴カステラ	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.2g 炭水化物 75.5g 水分 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 11.8g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g 水分 0.8g
25 火	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎クッキー	さば、 鶏ささみ、 木綿豆腐、 牛乳、 卵	しょうが、 わかめ、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 にんじん、 ほうれんそう、 きゅうり、 りょくとうもろやし、 きゅうり、 ほうれんそう、 こまつな、 みずな、 ブルーベリー、 あわのり	うるち米、上白糖、 薄力粉、 食塩 不使用(バター)	米みそ、 料理酒、 本みりん、 こいくちしょうゆ、 しょうゆ、 食塩、 かたくり粉、 上白糖、 薄力粉、 黄砂糖	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.9g 炭水化物 74.3g 水分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 水分 0.7g
26 水	ご飯 豆腐チャンプルー(沖縄県) 人参とツナサラダ わかめスープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	木綿豆腐、 豚もも肉、 卵、 ツナ缶、 牛乳	りょくとうもろやし、 チンゲンサイ、 にんじん、 がなしめし、 たまねぎ、 レモン、 わかめ、 長ねぎ、 キャベツ、 バナナ、 ぶどうゼリー、 てんぷさ	うるち米、 サラダ油、 上白糖、 いりこま	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、 米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.8g 炭水化物 85.0g 水分 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 水分 0.9g
27 木	冷やし中華 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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	中華めん、 サラダ油、 上白糖、 こま油、 うるち米、 いりこま	こいくちしょうゆ、 鶏ガラ(粉末)、 食塩、 料理酒、 ハードビスケット	エネルギー 639kcal たんぱく質 28.7g 脂質 19.4g 炭水化物 94.1g 水分 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 水分 0.9g
28 金	ご飯 豚の香味焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 がなしめし、 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、 鈴カステラ	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.9g 炭水化物 87.2g 水分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.6g 炭水化物 42.3g 水分 0.8g
29 土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(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、 りょくとうもろやし、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、 鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 88.8g 水分 1.6g		
31 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 色色和え みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	豚もも肉、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 522kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 炭水化物 73.3g 水分 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 水分 0.9g

※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	539kcal	21.3g	15.3g	1.6g	464kcal	17.9g	14.2g	1.4g
給与目標量	541kcal	20.3g	15.0g	1.6g	471kcal	17.7g	13.1g	1.4g

2026年8月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		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、鶏肉のマーマレード焼き 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、子どもたちの食育の様子をお伝えしていきます！

今回はきりん・ぞう組さんが、旬の「とうもろこし」の皮剥きに挑戦しました。皮がついたままのとうもろこしに、子どもたちは興味津々でワクワク！写真を見ながら畑での育ち方や花について学び、とうもろこしクイズも楽しみました。「粒とヒゲは同じ数」「ヒゲが多いほど実が詰まっていて美味しい」という豆知識を聞くと、みんな真剣な表情に。一本一本ていねいにヒゲを取り除き、固い芯も「硬いね～！」と言いながら一生懸命折っていました。また、同じウリ科の仲間である「小玉スイカ」と、めずらしい「冬瓜(とうがん)」の見比べも行いました。「にてる！きゅうりみたい！」と、似ている形にびっくり！

翌日のお祭りメニューでは、自分たちで皮を剥いたとうもろこしが登場！「甘くて美味しい～！」と大喜びで食べていました。冬瓜のスープも断面の写真と見比べながら探してパクリ。「やわらかい！」と、旬の夏野菜をみんな楽しく味わうことができました。



～ 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いたします。どうぞ楽しみに。