令和8年度

8月予定献立表

未満児用

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	備考 熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
3 月	ごはん　にんにくスープ マーボートマト豆腐　バナナ はんぺんフライ　牛乳	牛乳 中華ポテト	豚肉 木綿豆腐 たまご はんぺん 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 小松菜 オクラ バナナ	米 サラダ油 砂糖 米粉 大豆油 片栗粉	 495 19.2	 19.7 1.3
4 火	ごはん　トマト玉子スープ ヘルシーミートローフ　スイカ はりはり漬け　牛乳	牛乳 わかめご飯	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 切り干し大根 小松菜 トマト わかめ しめじ スイカ/	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	 531 19.6	 17.1 1.8
5 水	ごはん・のりふりかけ　夏野菜つみれ汁 シイラガーリック立田揚げ　梨 ラタトゥイユ　牛乳	元気ヨーグルト	シイラ 絹ごし豆腐 いわしつみれ 牛乳 さば削り節	なす トマト ズッキーニ 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく 小松菜 梨 のり	米 大豆油 オリーブ油	 468 19.0	 10.5 0.8
6 木	ごはん　もずくみそ汁 チンジャオロース　メロン トマトサラダ　牛乳	ジョアプレーン バナナ	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	生姜 たけのこ水煮 人参 ピーマン にんにく トマト きゅうり 玉ねぎ もずく オクラ メロン 生姜/	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 ｵﾘｰﾌﾞ油	 480 17.3	 11.9 1.4
7 金	ビビンバ丼　乳酸菌デザート 蒸しとうもろこし　牛乳 にら春雨スープ	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 人参 もやし とうもろこし 生姜 にんにく しめじ にら	米 サラダ油 ごま ごま油 春雨	 487 18.7	 16.9 1
10 月	スタミナ丼　バナナ 白滝ズッキーニ洋風きんぴら ワカメスープ　1食分鉄ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ	牛乳 クッキー	豚肉 減塩さつま揚げ たまご さば削り節	小松菜 もやし 人参 ズッキーニ わかめ 玉葱 オクラ バナナ	米 サラダ油 ごま ごま油 白滝 オリーブ油 砂糖	 549 16.8	 21.1 1.1

11（火）　『山の日』祝日になります。

12
水
～
14
金

夏季自由保育期間

お弁当・おやつ・水筒を持参してください。

水筒に麦茶や水を入れてください。

☀ 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介します ☀

・お弁当は、作ってからすぐに食べるものではないので、ご飯やおかずになるべく菌をつけないこと、菌を増やさないことが大切です。
①調理の前には、石けんで手を洗いましょう。
②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましょう。

調理・・・食材は、中心部までしっかり加熱し、十分に冷めてから、菜箸などを使い弁当箱に詰めましょう。
・・・カニカマやハムなども暑い時期は加熱しましょう。
・・・ミニトマトは、ヘタに細菌が多いのでヘタを取り洗い水気を拭き取り入れましょう。

※お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置きましょう。

17 月	ハンバーグカレー・十六穀米ごはん イタリアンサラダ　牛乳 元気ヨーグルト	野菜ジュース せんべい	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ トマト	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	 539 16.1	 15.9 1.6
18 火	ごはん　おかずみそ汁 若鶏ごま照り焼き　鉄分Caチーズ 春雨中華サラダ　牛乳	アロエヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 チーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜	米 ごま油 春雨 砂糖	 461 18.7	 15.7 1.8
19 水	ごはん　あっさりピクルス なす入りマーボー豆腐　梨 こんにゃく田舎煮　牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす きゃべつ きゅうり 梨	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにゃく	 491 17.4	 20.7 1.9
20 木	ごはん　もずくスープ プルコギ　メロン 蒸しとうもろこし　牛乳	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	牛肉 たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン とうもろこし もずく メロン	米 ごま油 砂糖 ごま 麩 そうめん	 487 19.9	 17.6 1.1
21 金	ジャージャー麺　乳酸菌デザート コーンコロッケ　牛乳 いんげんツナマヨゴマ和え	牛乳 塩せんべい	豚肉 みそ ツナ 牛乳	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 コーン 隠元 しめじ	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 大豆油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	 520 19.6	 20.7 1.6
24 月	キーマカレー・十六穀米ごはん ツナほうれん草ナムル　牛乳 バナナ	元気ヨーグルト	大豆ミート 豚肉 ツナ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 トマト ほうれん草 もやし バナナ/	米 十六穀米 オリーブ油 ごま ごま油 砂糖	 490 17.5	 17.7 1.3
25 火	ごはん　コーンスープ 白身魚のタルタル焼き　梨 和風肉みそサラダ　牛乳	牛乳 シュガーラスク	メルルーサ 粉チーズ 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ クリームコーン缶詰 梨	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	 479 21.3	 18.3 1.4
26 水	ごはん・のりふりかけ　フォーガー 5種の魚介ナゲットフライ・◎ポテト　メロン 蒸しとうもろこし　牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	魚すり身 鶏肉 牛乳	とうもろこし 人参 もやし 小松菜 ねぎ メロン のり	米 じゃが芋 大豆油 米麺	 490 17.4	 15.6 0.9
27 木	ごはん　冬瓜みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ　牛乳 トマト中華サラダ　オレンジ	牛乳 ストロベリーゼリー	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき トマト きゅうり 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま ごま油	 484.0 18.1	 17.4 1.8
28 金	五目焼きそば　果物と合わせるゼリー とり塩から揚げ　ジョアマスカット きゅうり中華漬け	牛乳 クラッカー	豚肉 鶏肉 ジョア	人参 ピーマン キャベツ たまねぎ 生姜 きゅうり フルーツ缶詰	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 ゼリー	縁日ごっこ献立 560 22.9	 18.4 3.4
31 月	ごはん　にんにくスープ 豚肉野菜炒め　梨 トマト甘酢和え　牛乳	元気ヨーグルト	豚肉 たまご 牛乳	人参 しめじ きゃべつ トマト 玉ねぎ わかめ えのきたけ にんにく 梨	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	 493 16.8	 13.9 0.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※お弁当持参時のお願い・・・プチトマト、ぶどう、うずらの卵、など球状な食材は、誤えんや窒息事故防止のため、4等分に切り持たせてください。
家庭でも、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので、食べやすい大きさに切って食べさせてください。

令和8年度

年少・年中・年長用

8月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	主な材料とはたらき みどりのなかま 体の調子を整える	主な材料とはたらき きいろのなかま 力や熱になる	備考 熱量kcal	備考 脂質g
						蛋白質g	食塩相当量
3 月	ごはん　にんにくスープ マーボートマト豆腐　バナナ はんぺんフライ　牛乳	牛乳 中華ポテト	豚肉 木綿豆腐 たまご はんぺん 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく 小松菜 オクラ バナナ	米 サラダ油 砂糖 米粉 大豆油 片栗粉	636 23.2	25.7 1.8
4 火	ごはん　トマト玉子スープ ヘルシーミートローフ　スイカ はりはり漬け　牛乳	牛乳 △わかめご飯	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 切り干し大根 小松菜 トマト わかめ しめじ スイカ/	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	637 22.6	19.1 2.5
5 水	ごはん・のりふりかけ　夏野菜つみれ汁 シイラガーリック立田揚げ　梨 ラタトゥイユ　牛乳	ミニソフトクリーム クラッカー	シイラ 絹ごし豆腐 いわしつみれ 牛乳 さば削り節	なす トマト ズッキーニ 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく 小松菜 梨 のり	米 大豆油 オリーブ油	502 19.4	16.4 1.2
6 木	ごはん　もずくみそ汁 チンジャオロース　メロン トマトサラダ　牛乳	ジョアプレーン バナナ	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	生姜 たけのこ水煮 人参 ピーマン にんにく トマト きゅうり 玉ねぎ もずく オクラ メロン 生姜/	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 ｵﾘｰﾌﾞ由	558 20.0	13.9 1.7
7 金	ビビンバ丼　乳酸菌デザート 蒸しとうもろこし　牛乳 にら春雨スープ	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 人参 もやし とうもろこし 生姜 にんにく しめじ にら	米 サラダ油 ごま ごま油 春雨	564 21.6	18.8 1.1
10 月	スタミナ丼　バナナデザート 白滝ズッキーニ洋風きんぴら ワカメスープ　1食分鉄ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ	牛乳 クッキー	豚肉 減塩さつま揚げ たまご さば削り節	小松菜 もやし 人参 ズッキーニ わかめ 玉葱 オクラ バナナ	米 サラダ油 ごま ごま油 白滝 オリーブ油 砂糖 麩 チョコレート	649 19.9	25.8 1.3

11（火）　『山の日』祝日になります。

12
水
～
14
金

夏季自由保育期間

お弁当・おやつ・水筒を持参してください。

水筒に麦茶や水を入れてください。

☀ 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介します ☀

・お弁当は、作ってからすぐに食べるものではないので、ご飯やおかずになるべく菌をつけないこと、菌を増やさないことが大切です。

①調理の前には、石けんで手を洗いましょう。

②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましょう。

調理・・・食材は、中心部までしっかり加熱し、十分に冷めてから、菜箸などを使い弁当箱に詰めましょう。

・・・カニカマやハムなども暑い時期は加熱しましょう。

・・・ミニトマトは、ヘタに細菌が多いのでヘタを取り洗い水気を拭き取り入れましょう。

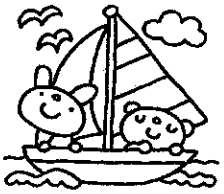
※お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置きましょう。

17 月	ハンバーグカレー・十六穀米ごはん イタリアンサラダ　牛乳 元気ヨーグルト	野菜ジュース 茹で枝豆	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ トマト	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	595 20.8	18.4 1.8
18 火	ごはん　おかずみそ汁 若鶏ごま照り焼き　鉄分Caチーズ 春雨中華サラダ　牛乳	ミニソフトクリーム クラッカー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 チーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜	米 ごま油 春雨 砂糖	567 19.0	19.4 2.2
19 水	ごはん　あっさりピクルス なす入りマーボー豆腐　梨 こんにゃく田舎煮　牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす きゃべつ きゅうり 梨	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにゃく	592 20.4	23.7 2.5
20 木	ごはん　もずくスープ プルコギ　メロン 蒸しとうもろこし　牛乳	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	牛肉 たまご 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン とうもろこし もずく メロン	米 ごま油 砂糖 ごま 麩 そうめん	623 24.7	20.5 1.5
21 金	ジャージャー麺　乳酸菌デザート コーンコロッケ　牛乳 いんげんツナマヨゴマ和え	牛乳 塩せんべい 鉄分Caチーズ	豚肉 みそ ツナ 牛乳	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 コーン 隠元 しめじ	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 大豆油 ｴｯｸﾞﾚｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	634 24.1	25.4 2.5
24 月	キーマカレー・十六穀米ごはん ツナほうれん草ナムル　牛乳 バナナデザート	ミニソフトクリーム クラッカー	大豆ミート 豚肉 ツナ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 トマト ほうれん草 もやし バナナ/	米 十六穀米 オリーブ油 ごま ごま油 砂糖 チョコレート	655 19.4	25.4 1.8
25 火	ごはん　コーンスープ 白身魚のタルタル焼き　梨 和風肉みそサラダ　牛乳	牛乳 シュガーラスク	メルルーサ 粉チーズ 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ クリームコーン缶詰 梨	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ｴｯｸﾞﾚｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	612 24.2	22.7 1.9
26 水	ごはん・のりふりかけ　フォーガー 5種の魚介ナゲットフライ・◎ポテト　メロン 蒸しとうもろこし　牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	魚すり身 鶏肉 牛乳	とうもろこし 人参 もやし 小松菜 ねぎ メロン のり	米 じゃが芋 大豆油 米麺	618 21.6	18.9 1.3
27 木	ごはん　冬瓜みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ　牛乳 トマト中華サラダ　オレンジ	牛乳 ストロベリーゼリー	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ツナ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき トマト きゅうり 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま ごま油	551 20.7	19.5 2.1
28 金	五目焼きそば　果物と合わせるゼリー とり塩から揚げ　ジョアマスカット きゅうり中華漬け	牛乳 クッキー	豚肉 鶏肉 ジョア	人参 ピーマン キャベツ たまねぎ 生姜 きゅうり フルーツ缶詰	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 ゼリー	縁日ごっこ献立 604 24.5	 19.9 4.1
31 月	ごはん　にんにくスープ 豚肉野菜炒め　梨 トマト甘酢和え　牛乳	ミニソフトクリーム クラッカー	豚肉 たまご 牛乳	人参 しめじ きゃべつ トマト 玉ねぎ わかめ えのきたけ にんにく 梨	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	509 17.9	19.5 1.4

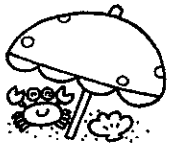
給食食数　2号認定子ども 17回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※お弁当持参時のお願い・・・プチトマト、ぶどう、うずらの卵、など球状な食材は、誤えんや窒息事故防止のため、4等分に切り持たせてください。
家庭でも、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので、食べやすい大きさに切って食べさせてください。



食育だより



令和8年8月

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにすごしましょう。

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。

夏を元気にすごすための夏ばて対策

夏のおやくそく

・早寝早起きをする
・朝ごはんを食べる

食事会やお祭りなどで夜まで外出することがあると生活リズムが乱れやすくなります。食事の時間が大きくずれたり、夜更かししたりすることがないよう、規則正しい生活リズムを守りましょう。

・冷たいものを食べすぎない
・水分をしっかりとろう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく水分も失いやすいため熱中症に注意が必要です。のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

食欲が落ちたときは

・ネバネバ食材で食べやすさアップ

オクラや、納豆、長芋（とろろ）などネバネバした食感をもつ食材は、のどごしがよく食欲がない時でも取り入れやすいです。細かく刻んだり、すりおろしたりしてご飯や麺類に絡めることで食べやすくなります。

・香辛料も活用しよう

にんにくや生姜などの香味野菜を使った夏野菜カレーは香辛料で食欲が増す効果があります。栄養バランスも整えやすいです。

冷房の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱る原因となるので温かい食べ物をとりましょう。

今日は何の日

８月３１日は、野菜の日です

全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合が1983年に、「や(8)　さ(3)　い(1)」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定。

野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としている。

夏野菜で厳しい夏の暑さをのり切りましょう

・夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれていて、体のほてりをおさえ暑い季節には体調を整える効果があります。

・野菜は、生野菜で食べるサラダより、茹でたり、煮たり、炒めた方がたくさん食べられます。

・野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすくなります。

栄養たっぷり汁物・夏豚汁

野菜たっぷり、夏バテ防止にぴったりの豚汁です。豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。ビタミンB1が多く含まれ、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらや玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率を上げてくれるので一緒に食べると効果的です。

材　料	作りやすい分量	下準備
豚肉薄切り	４０ｇ	2～3㎝幅切り
な　す	１本	5mm厚さ半月切り
人　参	１/３本	5mm厚さいちょう切り
たまねぎ	中1個	厚めのスライス
ズッキーニ	１/３本	5mm厚さいちょう切り
油揚げ	１枚	横2等分し細切り
みそ	３０ｇ位	
だし汁	７００～８００cc	

※だし汁が用意できない場合は、顆粒だしなどを使う。

作り方

①だしをとる。煮干しやかつお節などでとる。
②、①に人参を入れて煮る。
③人参が煮えたら、豚肉、なす、たまねぎ、ズッキーニ、湯通しをした油揚げを入れ煮る。
④仕上げにみそを溶き入れる。

・だしをとる時の火加減やフタをする、しないで蒸発量も違うので、調味料も適宜調節して下さい。

※夏野菜は、オクラやかぼちゃ、とうもろこしなど家庭にある残り野菜で作れます。