



令和8年8月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	土	やきとりどん キウイ		せんべい3	鶏肉 米みそ	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ キウイ
3	月	まぜごはん ぎゅうにくとこまつなのいためもの はるさめサラダ ヨーグルト(3歳児以上)	クッキー	ヨーグルト	牛肉	米 春雨 マヨネーズ	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
4	火	ごはん さかなのさいきょうやき かぼちゃのあまに みそしる/ほうれんそう・にんじん ウエハース(3歳児以上)	☆のりしおポテト	ウエハース	魚 米みそ	米 じゃがいも	かぼちゃ ほうれんそう にんじん 青のり
5	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴら バナナ(3歳児以上)	バナナ/ビスケット	ビスケット	豚肉	米 糸こんにゃく	たまねぎ ごぼう にんじん 青ピーマン しいたけ バナナ
6	木	ごはん やきにく 油揚げの和風サラダ バナナ(3歳児以上)	スイカ 	スナックパン	牛肉 米みそ 油揚げ	米	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり バナナ すいか
7	金	ごはん とりにくのノルウェーふう あえもの/こまつな・はくさい にんじんたまねぎスープ チーズ(3歳児以上)	フルーチェ	チーズ	鶏肉	米	こまつな はくさい にんじん たまねぎ
8	土	木の葉うどん オレンジ		ビスコ	鶏肉 油揚げ	うどん	ほうれんそう にんじん オレンジ
10	月	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ かぼちゃのバターやき ほうれんそうのスープ チーズ(3歳児以上)	バナナ /+ビスコ	チーズ	白身魚	米 じゃがいも 有 塩バター	たまねぎ にんじん トマト加工品 かぼちゃ ほうれんそう バナナ
12	水	ごはん にくじゃが ツナサラダ ゼリー(3歳児以上)	☆おふラスク	いちごヨーグルト	牛肉 まぐろ類缶詰	米 じゃがいも 糸こんにゃく 麴 無塩バター	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり
13	木	ごはん あつあげとやさいのうまに ほうれんそうのあえもの ウエハース(3歳児以上)	キウイ /+スナックパン	スナックパン	豚肉 厚揚げ 高野豆腐	米 じゃがいも	にんじん 青ピーマン ごぼう ほうれんそう キウイ
14	金	ごはん とりにくのてりやき グリーンサラダ すましじる/とうふ・わかめ バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	ウエハース	鶏肉 豆腐	米	ブロッコリー きゅうり スイートコーン 乾わかめ 葉ねぎ バナナ
15	土	鮭そぼろどん バナナ		ビスケット	さけ 鶏卵	米	たまねぎ にんじん えだまめ バナナ
17	月	きつねごはん ふわふわチキン すのもの/キャベツ・きゅうり せんべい2(3歳児以上)	ボーロ	せんべい2	油揚げ 鶏ミンチ 豆腐	米	キャベツ きゅうり にんじん

18	火	ごはん さかなのてりやきカレー風味 ポテトサラダ すましじる/ふ・こまつな	キウイ /+ウエハース	ウエハース	魚	米 ジャがいも マヨネーズ 麩	きゅうり にんじん スイートコーン こまつな 葉ねぎ キウイ
19	水	コッペパン しいたけとキャベツの チキンスープ ひじきのさんばいす プリン(3歳児以上)	☆みそやきおにぎり	プリン	鶏肉 米みそ	コッペパン 米 はちみつ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ひじき きゅうり スイートコーン
20	木	ごはん こうや豆腐のそぼろに はるさめのすのもの みそしる/えのき バナナ(3歳児以上)	クッキー	せんべい3	高野豆腐 鶏ミンチ 米 みそ	米 春雨	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり えのきたけ 葉ねぎ バナナ
21	金	ごはん ぶたにくのねぎみそ炒め じゃがいもそぼろあんかけ チーズ(3歳児以上)	オレンジ	チーズ	豚肉 米みそ 鶏ミンチ	米 ジャがいも	ねぎ グリンピース オレンジ
22	土	イタリアンスパゲティ トマト		ボーロ	豚ミンチ	スパゲッティ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト
24	月	もみじごはん あつあげチャンプル アスパラのゆかり和え ヨーグルト(3歳児以上)	コーンフレーク	ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	米	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ アスパラガス キャベツ
25	火	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ すましじる/ふ・えのき ウエハース(3歳児以上)	ボーロ	ウエハース	まさば 米みそ 油揚げ かつお節	米 麩	ねぎ 切干だいこん にんじん いんげん えのきたけ 葉ねぎ
26	水	やきそば ブロッコリー わかめスープ バナナ	☆たこやきふうポテト	ゼリー	豚肉	中華めん 麩 ジャがいも	キャベツ にんじん もやし 青ピーマン たまねぎ ブロッコリー 乾わかめ バナナ 青のり
27	木	ごはん ツナととうふのつくねやき きゅうりのちゅうかふうサラダ みそしる/こまつな・にんじん いちごヨーグルト(3歳児以上)	ビスケット	いちごヨーグルト	まぐろ類缶詰 豆腐 米みそ	米 パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり セロリー こまつな
28	金	ごはん やながわふう じゃこのマリネふう オレンジ	トウモロコシ	オレンジ	牛肉 鶏卵 しらす干し	米 すりごま	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース オレンジ スイートコーン
29	土	ぎゅうどん キウイ		クッキー	牛肉	米	たまねぎ にんじん なしめじ 葉ねぎ キウイ
31	月	ごはん カレーシチュー すのもの/キャベツ・きゅうり ヨーグルト(3歳児以上)	ヨーグルト /せんべい3	ウエハース	牛肉	米 ジャがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり
・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。 ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。 ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。						平均エネルギー量	567kcal
						平均タンパク質量	22.3g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。園で育てている野菜も旬をむかえています。

暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。冷たいものばかり食べてしまいがちですが、夏バテにならないようご飯をしっかり食べ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夏バテ対策をして、夏を元気に過ごそう！

室内と、室外の気温差の激しい8月、疲労感や食欲不振などの症状があることを夏バテといいます。

夏バテの原因として、食事が食べやすい麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水の飲みすぎによるビタミンB1不足があげられます。また、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因になります。主食主菜副菜のバランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂り、夏に負けない体を作りましょう。

夏に不足しがちな栄養素

・ビタミンB1

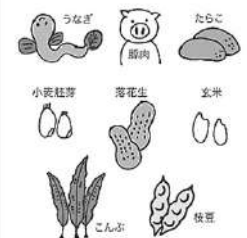
ビタミンB1には皮膚粘膜を正常に保つ働きと炭水化物・糖質をエネルギーに変える働きがあります。

不足すると口内炎ができたり、だるさや疲れがとれずに夏バテに繋がったりします。

白米にはビタミンB1が豊富な糠の部分落としてしまうので、玄米や胚芽米の使用も効果的です。

水溶性で体内に長時間留めておけないので、毎日摂ることをおすすめします。

ビタミンB1を多く含む食品



・たんぱく質

たんぱく質は筋肉や血液のもとになる栄養素です。たんぱく質不足だと筋肉の量が減り、基礎代謝も低下します。

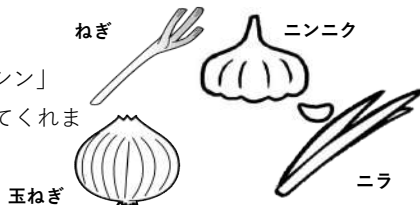
冷え性や体力低下につながる可能性もあるため、毎日きちんと摂取することが大切です。食欲がなくても食べやすい冷奴やゆで卵など、意識して摂取しましょう。その他、肉や魚、乳製品、大豆製品にも多く含まれています。

夏におすすめの食品

上記の栄養素の吸収を助けるおすすめ食品を紹介します。

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」
ビタミンB1の吸収を高めてくれます。



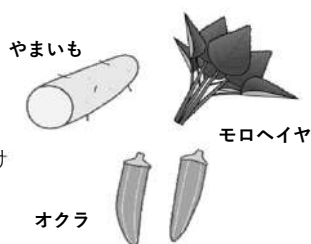
すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」
たんぱく質の吸収をたかめたり疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

紫外線を浴びる季節であることから、ビタミンCは免疫力や日焼け予防のためには欠かせません。野菜や果物から毎日摂取しましょう。



＜夏野菜カレー＞

【材料 1人前 (3歳児)】

- ・牛肉 30g
- ・なす 20g
- ・玉ねぎ 30g
- ・ピーマン 6g
- ・りんご 30g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩コショウ 少々

夏野菜をとりいれて夏バテ予防

- ・カレー粉 0.5g
- ・鶏ガラスープ素 1g
- ・ケチャップ 2g
- ・中濃ソース 0.8g
- ・醤油 2g
- ・油 2g
- ・水 40

- ①玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ②牛肉、なす、ピーマンを入れて炒める。
- ③調味料と小麦粉を入れていためる。
- ④水とすりおろしたりんごを加えて、柔らかくなるまで煮込めば完成！

