

令和8年度

8月献立表

あいさり認定こども園

日にち	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだを つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくなる	脂質(g)	塩分(g)
1	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	白米 三温糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	268 9.5 5.5 0.2	196 10.0 6.3 0.3
3	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	赤魚のみりん焼き もやしの胡麻和え ひじきの煮物 みそ汁 果物	牛乳 タルト	赤魚 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	白米 三温糖 ごま	ひじき 人参 いんげん しいたけ もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	377 15.9 11.8 1.0	359 20.2 16.0 1.3
4	火	麦茶 せんべい	麦飯	キャベツメンチカツ ごぼうサラダ とうもろこし みそ汁 ももゼリー	牛乳 ミニクロワッサン	ツナ 生揚げ 牛乳	白米 三温糖 グラニュー糖	きゅうり コーン にんじん 長ねぎ 切干大根	403 14.2 17.3 1.2	423 20.1 25.5 1.5
5	水	牛乳 ボーロ	ゆかりご飯	鶏肉の梅照り焼き レタスサラダ 豚汁 ヨーグルト	麦茶 ビーフン	鶏肉 ツナ 豚肉 木綿豆腐	白米 ビーフン グラニュー糖	レタス きゅうり 長ねぎ いんげん 大根 にんじん れんこん ごぼう	436 21.0 16.3 0.9	337 20.8 15.9 1.2
6	木	牛乳 スティックパン	麦飯	さわらの昆布漬け焼き 粉ふきいも オクラ納豆 みそ汁 果物	クラッカー カルピスゼリー	さわら 納豆 生揚げ セラチン	白米 三温糖 じゃがいも	あおのり オクラ にんじん かぶ えのきたけ 長ねぎ	418 20.0 11.8 1.1	299 20.1 8.7 1.3
7	金	麦茶 星たべよ	麦飯	マーボー豆腐 きゅうりの梅肉和え わかめスープ 果物	牛乳 クレープ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	白米 三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ わかめ もやし コーン	372 14.0 15.0 0.7	343 17.6 20.0 0.8
8	土	麦茶 おやつ	麦飯	ビビンバ 果物	麦茶 せんべい	豚肉 高野豆腐	白米 三温糖 ごま油	しいたけ ほうれん草 もやし にんじん	204 6.0 4.1 0.3	261 7.9 4.6 0.6
10	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草と切干大根の和え物 納豆なめたけ みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	鮭 納豆 しらす 牛乳	白米 三温糖 麩 マカロニ	あおのり ほうれん草 切干大根 キャベツ えのきたけ にんじん	400 21.8 9.6 1.5	415 28.4 14.2 1.6
11	火			山の日						
12	水	麦茶 おやつ		お弁当の日	麦茶 せんべい					
13	木	麦茶 おやつ		お弁当の日	麦茶 せんべい					
14	金	麦茶 おやつ		お弁当の日	麦茶 せんべい					
15	土	麦茶 おやつ		お弁当の日	麦茶 せんべい					
17	月	麦茶 星たべよ	麦飯	ほっけの焼き魚 切干大根のサラダ オクラの和え物 みそ汁 果物	牛乳 ツナ入りピザトースト	ほっけ ハム 木綿豆腐 ツナ	白米 三温糖 ごま油 食パン	オクラ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ	379 18.4 11.9 1.4	382 24.0 16.6 1.6
18	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	肉団子と野菜のケチャップ煮 ブロッコリー 胡麻和え 切干大根スープ お米のパバロア	ごまビスケット フルーツポンチ	ベーコン 肉団子 牛乳	白米 三温糖 片栗粉 ごま	ズッキーニ 玉ねぎ なす 黄ピーマン ブロッコリー 切干大根 えのきたけ にんじん	416 13.4 11.8 0.9	400 14.6 14.9 1.3
19	水	牛乳 ビスケット	わかめご飯	豚肉の生姜焼き きゅうりのゆかり和え タ顔のみそ汁(山梨) 果物	牛乳 ジャムマフィン	豚肉 牛乳	白米 三温糖 じゃがいも ホットケーキ	もやし きゅうり 玉ねぎ きゅうり キャベツ タ顔 にんじん 小ねぎ	468 18.5 18.0 1.1	409 19.2 19.5 1.3
20	木	牛乳 ウエハース	麦飯	かれのいの照り焼き モロヘイヤ納豆 春雨サラダ みそ汁 ヨーグルト	麦茶 トマツナそうめん	かれい 納豆 しらす ツナ	白米 春雨 三温糖 そうめん	きゅうり 切干大根 コーン えのきたけ モロヘイヤ オクラ にんじん トマト	435 22.2 14.3 1.1	349 22.9 13.7 1.7
21	金	麦茶 ごまビスケット	麦飯	タコライス ツナポテト ラタウイユスープ(フランス) 果物	牛乳 ケーキ 誕生会	豚肉 チーズ ツナ 鶏肉	白米 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ミニトマト レタス コーン ズッキーニ なす トマト	401 14.9 14.0 1.3	571 22.1 21.0 1.9
22	土	麦茶 おやつ	麦飯	マーボー豆腐 果物	麦茶 せんべい	木綿豆腐 豚肉	白米 三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん しいたけ 長ねぎ コーン	254 8.1 5.5 0.4	171 7.6 5.8 0.5
24	月	麦茶 ハイハイ	麦飯	さばの塩焼き ピーマンと茄子のひき肉炒め ポテトサラダ みそ汁 果物	牛乳 マフィン	さば 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	白米 じゃがいも 三温糖 ごま	きゅうり にんじん コーン ピーマン なす 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ	388 15.7 12.2 1.0	389 20.9 17.5 1.5
25	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	チキンナゲット マロニーサラダ きんぴらごぼう みそ汁 果物	牛乳 ホットドッグ	ハム 木綿豆腐 牛乳 ウインナー	白米 三温糖 ごま油 ロールパン	ごぼう にんじん きゅうり コーン q q レタス	398 16.6 13.7 1.5	438 21.2 20.7 2.0
26	水	牛乳 スティックパン	わかめご飯	鶏肉のみそ焼き かぶのゆかり和え ちゃんぽんスープ 果物	牛乳 ホットケーキ (コーンチーズ)	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	白米 三温糖 ごま油 片栗粉	かぶ きゅうり キャベツ にんじん コーン もやし しいたけ 小松菜	482 21.1 19.0 1.1	428 24.8 22.4 1.4
27	木	牛乳 ウエハース	麦飯	赤魚の照り焼き 小松菜の納豆和え もやしのナムル みそ汁 ヨーグルト	麦茶 サラダうどん	赤魚 納豆 生揚げ ツナ	白米 三温糖 ごま油 うどん	こまつな にんじん もやし きゅうり わかめ しめじ 玉ねぎ コーン	420 20.6 16.6 1.5	338 22.1 17.2 1.9
28	金	麦茶 ごまビスケット	麦飯	夏野菜カレー ナゲット ブロッコリーおかか和え パインゼリー	牛乳 フルーツサンド	豚肉 かつお節 牛乳	白米 食パン	かぼちゃ 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ コーン ブロッコリー	439 15.9 13.5 1.6	471 21.6 19.8 2.0
29	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	白米 三温糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	262 8.6 5.3 0.3	188 8.8 6.0 0.4
31	月	麦茶 せんべい	麦飯	ほっけ海苔焼き かぼちゃの甘煮 けんちん汁 果物	牛乳 カルツオーネ	ほっけ 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ	白米 三温糖 ぎょうざの皮	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ ピーマン	397 18.7 11.3 0.8	400 23.8 17.0 1.3

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・8/21(金)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより



令和8年8月1日 №5

暑さが本番になり、食欲が落ちやすくなります。夏バテしないために、冷たいものの取りすぎや、食べやすい物ばかりの食事にならないように気をつけましょう。



夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べられますので、なるべく毎日食べるようにしましょう！



～夏に旬を迎える食材と効果～

きゅうり…身体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する作用もあります。

なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、便秘の予防・改善、おなかの調子を整えてくれます。

ピーマン…血液が固まるのを抑えるピラジンという成分が、汗をかきドロドロになりやすいのを抑制してくれます。

トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。

えだまめ…ビタミンB₁やビタミンC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補えます。

オクラ…オクラ特有のネバネバはたんぱく質を分解し、胃腸の働きを良くしてくれます。



ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足し、それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材

豚肉



レバー



エダマメ



ダイズ



ゴマ



胚芽米



など

気をつけて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ



暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

