

2026年8月



献立表



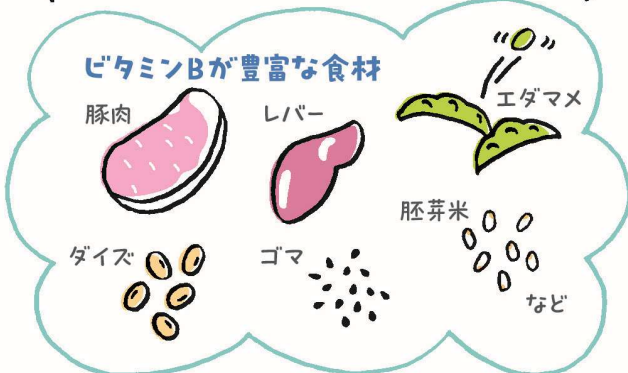
認定こども園小谷村保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
3日 24日 (月)	豚肉のしょうが焼き 3日)わかめの中華風 24日)糸瓜の中華風 みそ汁	牛乳 3日)ゆでとうもろこし 24日)ゼリー、おせんべい	ごはん、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、かにかまぼこ	とうもろこし、糸瓜、たまねぎ、なす、レタス、きゅうり、にんじん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	576 kcal 22.2 g 18.1 g 214 mg 2.2 g
4日 25日 (火)	鶏のピカタ キャベツの土佐漬け みそ汁	牛乳 4日)すいか、おせんべい 25日)バナナ、ビスケット	ごはん、じゃがいも、小麦粉 	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、凍り豆腐、バター、ごま、かつお節	すいか、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、白こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	578 kcal 24.8 g 15.5 g 264 mg 2.3 g
5日 26日 (水)	白身魚のマヨコーン焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 クラッカーサンド	ごはん、しらたき、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、焼ふ、油	牛乳、たら、ちくわ、だいず、水煮缶詰、粉チーズ、バター	にんじん、こまつな、りんごジャム、コーン、いんげん、ひじき、パセリ 	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	592 kcal 21.5 g 16.8 g 249 mg 1.7 g
6日 (木)	はんぺんフライ いんげんのみそマヨ和え ワントンスープ	つくし0歳)ゼリー つくし1歳～)パナッパ ※つくし1歳さんは少量提供します	ごはん、ワンタンの皮、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、砂糖	アイスクリーム、はんぺん、卵、ベーコン、白みそ	キャベツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、コーン、あおのり	洋風スープ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	613 kcal 16.2 g 20.7 g 161 mg 2.4 g
★誕生会								
7日 28日 (金)	厚揚げのうま煮 きゅうの酢の物 きのこのみそ汁	牛乳 かみかみ昆布 おせんべい	ごはん、砂糖、片栗粉、ごま油 	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、白みそ、凍り豆腐、ちくわ	もやし、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、わかめ	酢、酒、しょうゆ、しょうゆ、食塩、にんにく、中華だしの素、しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	616 kcal 23.1 g 16.3 g 323 mg 2 g
★カミカミ献立★よく噛んで食べましょう								
17日 31日 (月)	夏野菜カレー スティック野菜 プレーンラッシー	牛乳 豆乳ココアホットケーキ	ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚肉(肩)、調製豆乳、米みそ	たまねぎ、きゅうり、だいこん、なす、トマト、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、にんにく	カレールー、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	730 kcal 20.9 g 27.1 g 374 mg 2.3 g
18日 (火)	冷やしきつねうどん かぼちゃと鶏肉の煮物 麦茶	牛乳 とうもろこしおにぎり	うどん、ごはん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ 	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、こまつな、いんげん、しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	578 kcal 22.4 g 13.6 g 237 mg 2.3 g
★麺の日★ごはんはいりません								
19日 (水)	笹寿司 ささ身サラダ えご ゆうがのおのみそ汁	麦茶 豆乳くずもち	ごはん、砂糖、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、油揚げ、白みそ、でんぶ、きな粉、ゼラチン、すりごま	とうがん、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、かんてん、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、酒、食塩 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	475 kcal 20.2 g 9.2 g 151 mg 1.6 g
★食育の日★ごはんはいりません								

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20日 (木)	焼きししゃものマリネ 高野豆腐の五目煮 みそ汁	牛乳 きなこトースト	ごはん、食パン、板こんにゃく、マーガリン、なたね油、三温糖、グラニュー糖、砂糖	牛乳、わかさぎ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉	にんじん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なめこ、さやえんどう	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	565 kcal 22.2 g 16.0 g 444 mg 2.6 g
21日 (金)	ズッキーニのチーズ焼き スパゲッティサラダ 豆腐の中華スープ	ヨーグルト和え ビスケット 	ごはん、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、チーズ、ツナ、ハム	もも缶、トマト、ズッキーニ、みかん缶、バナナ、人参、レタス、玉ねぎ、コーン、きゅうり、椎茸	中華スープ、しょうゆ、白こしょう、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	572 kcal 13.2 g 17.0 g 222 mg 1.0 g
27日 (木)	どらねごはん のりっこ和え わかめスープ	牛乳 キャロットドーナツ 	ごはん、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、卵、調製豆乳、バター、ごま	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、焼きのり、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	734 kcal 24.7 g 18.3 g 240 mg 1.5 g

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が不足ぎみ。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。



小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



幼児クラス 保護者の皆様 給食アンケートのご協力ありがとうございました

5月～7月にかけて年長・年中・年少クラスの保護者の方には給食を一緒に食べていただき、アンケートのご協力も本当にありがとうございました。給食室の職員一同、大変励みになりました。

これからもおいしく栄養満点の給食作りに努めていきます！