

2025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	
1日 (金) ・ 22日 (金)	鶏肉のバーベキューソース 納豆和え シャキシャキレタスの しょうが風味みそ汁	牛乳 凍り豆腐のラスク	ごはん、砂糖 	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、調製豆乳、ちくわ、凍り豆腐、白みそ、かつお節	もやし、ほうれんそう、レタス、りんご、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー 522 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 266 mg 塩分 1.6 g
4日 (月) ・ 25日 (月)	豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 しめじのみそ汁	牛乳 カルピスゼリー クラッカー	ごはん、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、カルピス、白みそ、鶏ささ身、すりごま	きゅうり、みかん缶、トマト、こまつな、しめじ、にんじん、カットわかめ、かんでん(粉)	酢、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 248 mg 塩分 1.8 g
5日 (火) ・ 26日 (火)	5日) 鶏のトマトソースがけ 26日) シイラのトマトソースがけ 大根ツナサラダ モロヘイヤのみそ汁	5日 麦茶 すいか おせんべい 26日 牛乳 バナナ おせんべい	ごはん、マヨネーズ、小麦粉 	牛乳、5日のみ: 鶏もも肉、26日のみ: しいら、ツナ油漬缶、白みそ、バター、すりごま	すいか、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、えのきたけ、モロヘイヤ	ケチャップ、スープストック、しょうゆ(うすくち)、酒、ワイン(赤)、食塩、白こしょう	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 222 mg 塩分 2.1 g
27日 (水)	冷やしきつねうどん かぼちゃと鶏の煮物 麦茶 ★ごはんはいりません	牛乳 とうもろこしおにぎり	乾うどん、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、干しいたけ、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 238 mg 塩分 3.3 g
7日 (木)	夏野菜カレー スティック野菜 ラッシー	7日 乳児: とうもろこし 幼児: 流しとうもろこし	ごはん、じゃがいも、干しとうもろこし、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、かつお節、米みそ(甘みそ)、なると	たまねぎ、だいこん、きゅうり、なす、トマト、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、みかん缶、にんにく、カットわかめ	カレーパウダー、しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 215 mg 塩分 3.0 g
8月7日 おやつ時間に流しとうもろこしを行う予定です！夏の風物詩である流しとうもろこしを、みんなで楽しみたいと思います。＊つくし組・さくら組のお友達はお部屋で食べる予定です。							
28日 (木)	夏野菜カレー スティック野菜 ラッシー	28日 牛乳 メロンパン風	ごはん、ロールパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、マーガリン、油、	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、卵、脱脂粉乳、米みそ(甘みそ)、なると	たまねぎ、だいこん、きゅうり、なす、トマト、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、にんにく、わかめ、みかん	カレーパウダー、ケチャップ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.6 g カルシウム 257 mg 塩分 2.4 g
8日 (金) ・ 29日 (金)	厚揚げのミートソース煮 カミカミサラダ きのこのスープ	牛乳 枝豆 ビスケット	ごはん、砂糖、ごま油 	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、さきいか	えだまめ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、わかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風スープ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 378 mg 塩分 1.7 g
18日 (月)	鶏肉となすのボン酢炒め パイン入りサラダ 豆乳みそスープ	麦茶 水ようかん おせんべい	ごはん、じゃがいも、フレンチドレッシング、油 	豆乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	キャベツ、なす、パイン缶、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、にんじん、かんでん(粉)	ボン酢、鳥がらだし汁、おろしにんにく	エネルギー 960.0 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 26.9 mg 塩分 3.5 g
19日 (火)	笹寿司 糸瓜のサラダ えご 夕顔のみそ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん、マヨネーズ、砂糖	ツナ水煮缶、白みそ、油揚げ、かにかまぼこ、でんぶ	とうもろこし、かぼちゃ、とうがん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、かんでん、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	エネルギー 432 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 71 mg 塩分 1.7 g
20日 (水)	豚肉と昆布の炒め煮 ズッキーニのナムル かきたま汁 	牛乳 豆乳ココアホットケーキ	ごはん、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、調製豆乳、ごま	もやし、ズッキーニ、チンゲンサイ、にんじん、刻みこんぶ、わかめ(乾)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 266 mg 塩分 2.7 g

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	
21日 (木)	白身魚のオランダ揚げ キャベツの梅和え おぐらのすまし汁	牛乳 桃のコンポート カミカミ昆布	ごはん、小麦粉、砂糖、油 	牛乳、たら、木綿豆腐、白みそ、卵	もも、キャベツ、きゅうり、にんじん、オクラ、たまねぎ、刻みこんぶ、うめ干し、レモン果汁	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 242 mg 塩 分 2.2 g
6日 (水)	トビウオのから揚げ モロコいんげんのみそマヨ和え ワンタンスープ ★お誕生会★	ミニパナッパ 	ごはん、ワンタンの皮、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	アイスクリーム、たら、ベーコン、白みそ	キャベツ、いんげん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)、いちごジャム	しょうゆ、酒、洋風スープ、食塩、こしょう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 129 mg 塩 分 1.3 g

●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と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。アンケートでは、「家庭では野菜を食べないのに保育園では食べていて驚いた」というコメントを多くいただきました。また、ご家庭で様々の工夫をしながら、日々のお子様の食事をととても大切にされていて、保育園で子どもたちがいろんな食べ物をモリモリと食べる姿は、ご家庭から育まれたものだと感じました。

保育園では、友達と一緒に食べたり、友達の食事の様子を見ることで刺激を受け、苦手なものでも挑戦してみようという気持ちが芽生え、チャレンジしやすい環境になっています。

子どもたちが苦手とする食材の中でも、特に野菜は『酸味』『苦味』を感じるものが多いため、どうしても嫌いになりやすい傾向があります。ですが…野菜にはビタミンA・C、葉酸が豊富で、風邪をひかない強い体にしたり、貧血予防の働きもあります。また、食物繊維が豊富なため、便秘予防にも役立ちます。私たちの身体に必要な栄養がたっぷり入っているからこそ、おいしく食べてもらいたいという思いがあります。

保育園では、一日に必要な野菜の半分以上を摂るように目標を立てています。ご家庭では、いろんな野菜を【乳児：60gほど、幼児：130gほど】摂ることを参考にしてみてください。苦手なものは無理強いせず、固さ・大きさ・量・味付け・盛り付けの工夫や、野菜の収穫・栽培の経験、親子クッキング、野菜の絵本を読むなどいろんな方面で食材に触れる機会を作ること、食べるきっかけになることがあります。そして、苦手なものに挑戦したり、すこしでも食べられた時はたくさん褒めてあげてください☆

一緒にクッキング！



ポイントはこちら！

見る・取る・むく・ちぎる

- ☐ 水をはったボールに、乾物のワカメを浸して、開いていく様子を見る。
- ☐ 水に煮干しを入れて、煮干しが動く様子を見る。
- ☐ ソラマメをさやから出す。
- ☐ トウモロコシの皮をむく。
- ☐ レタスやチーズをちぎる。

必ず大人と一緒に
行いましょう。



ポイントはこちら！

丸める・切る・こねる・包む・焼く

- ☐ 食材をキッチンバサミで切る。
- ☐ 餃子の皮にケチャップと具材を載せ、即席のピザに。大人と一緒にホットプレートで焼く。
- ☐ ホットケーキミックスに、牛乳と卵を入れる。大人がボウルを押さえて、子どもがかき混ぜる。ホットプレートの上に、おたまで生地を流す。



🌞7.8月の給食では、小谷農村生活マイスターの皆さんが育ててくださった新鮮で美味しい♡お野菜を使っています！きゅうり・たまねぎなど…今月も沢山届けてくださいます☆