



令和8年

8月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	土	牛乳 せんべい	冷やしうどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ オレンジ	うどん／砂糖／油／さ といも／胚芽米	焼き豚／鶏モモ／牛乳／ ツナ／かつお節／海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	きゅうり／もやし／トマ ト／にんじん／オレン ジ	牛乳 ツナ おにぎり	502kcal 23.5g
3	月	牛乳 せんべい	わかめご飯 デラウェア 照り焼きミートボール ブロッコリー・トマト 蒲鉾のすまし汁	胚芽米／パン粉／砂 糖／かたくり粉／ホッ トケーキミックス／パ ター／粉糖	わかめ／豚ひき肉／かま ぼこ／牛乳 誕生会 	玉葱／しいたけ／ブ ロッコリー／トマト／え のきたけ／ねぎ／デラ ウェア／みかん缶	牛乳 みかん ケーキ	543kcal 22.6g
4	火	牛乳 せんべい	冷やし中華 かぶのそぼろ煮 オレンジ	中華めん／砂糖／食 パン／バター／グラ ニュー糖／薄力粉	焼き豚／豚ひき肉／牛乳	もやし／きゅうり／トマ ト／かぶ／にんじん／ かぶ(葉)／オレンジ	牛乳 メロンパン風 トースト	568kcal 22.8g
5	水	牛乳 クラッカー	食パン オレンジ ヘルシーミートローフ ポテトサラダ 豆乳スープ	食パン／パン粉／砂 糖／じゃがいも／マヨ ドレ／胚芽米	豚ひき肉／豆腐／豆乳 ／牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／オレ ンジ／うめ	牛乳 梅きゅうり ご飯	577kcal 24.0g
6	木	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 すいか さばの味噌煮 オクラの和え物 椎茸のすまし汁	胚芽米／砂糖／じゃ がいも／油／かたくり 粉	さば／みそ／牛乳／海苔	しょうが／ねぎ／にん じん／きゅうり／オクラ ／しいたけ／こまつな ／すいか	牛乳 ポテトもち	500kcal 19.6g
7	金	牛乳 せんべい	夏野菜ドライカレー かぶの甘酢漬け ブロッコリースープ メロン	胚芽米／油／砂糖／ じゃがいも／バター／ メープルシロップ／ ホットケーキミックス	豚ひき肉／牛乳	玉葱／ズッキーニ／なす ／パプリカ／にんじん／ かぶ／きゅうり／ブロッ コリー／あさつき／メロン	牛乳 メープル カップケーキ	540kcal 18.4g
8	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン タンドリーチキン マカロニサラダ オレンジ キャベツスープ	プティポワンパン／マ カロニ／マヨドレ／胚 芽米	鶏モモ／豆乳ヨーグルト ／牛乳／海苔(おにぎり は幼児組のみ海苔がつ きます)	しょうが／きゅうり／に んじん／玉葱／キャベ ツ／オレンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	523kcal 25.5g
10	月	牛乳 せんべい	焼き豚チャーハン ガーリックチキン もやしのナムル なるとのスープ すいか	胚芽米／油／砂糖／ じゃが芋／ごま油	焼き豚／鶏モモ／なると ／牛乳／青海苔	にんじん／ねぎ／にん にく／きゅうり／もやし／え のきたけ／玉葱／あさつ き／すいか	牛乳 海苔塩 ポテト	577kcal 27.2g
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 豚肉の香味焼き 野菜の磯和え ベーコンの味噌汁	胚芽米／砂糖／ビス ケット	豚ロース／海苔／ベー コン／みそ／牛乳／豆乳 ／生クリーム	ねぎ／キャベツ／にん じん／ほうれんそう／ 玉葱／コーン／メロン ／かぼちゃ	牛乳 ・南瓜プリン ・ビスケット	572kcal 25.1g
13	木	牛乳 クラッカー	鮭ご飯 デラウェア 魚の生姜焼き 卵の花 オクラのすまし汁	胚芽米／油／砂糖／ ホットケーキミックス／ バター	鮭フレーク／めかじき／ おから／豆腐／牛乳	しょうが／にんじん／ 椎茸／ねぎ／オクラ／ デラウェア／りんご ジュース／りんご	牛乳 りんご マフィン	551kcal 25.9g
14	金	牛乳 ゆで人参	ハニーソイパン 鶏肉のオーロラソース 夏野菜ソテー オレンジ ミネストローネ	ハニーソイパン／マヨ ドレ／油／マカロニ	鶏モモ／ウィンナー／牛 乳／豚ばら／かつお節／ 青海苔	キャベツ／アスパラガ ス／パプリカ／玉葱／ にんじん／トマト缶／ オレンジ	牛乳 焼き マカロニ	533kcal 25.3g
15	土	牛乳 せんべい	ツナそうめん 冬瓜のそぼろ煮 オレンジ	そうめん／砂糖／油 ／かたくり粉／プティ ポワンパン	ツナ／豚ひき肉／牛乳	にんじん／コーン／ほう れんそう／トマト／とう がん／オレンジ／いちご ジャム	牛乳 ジャム ロール	507kcal 21.3g
17	月	牛乳 せんべい	もちきびご飯 梨 鶏の照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ 舞茸の味噌汁	胚芽米／もちきび／砂 糖／さつまいも／油／ 水あめ	鶏モモ／ツナ／みそ／牛 乳	ブロッコリー／にんじ ん／まいたけ／玉葱 ／あさつき／梨	牛乳 大学芋	575kcal 23.7g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
18	火	牛乳 せんべい	冷やし中華 かぶのそぼろ煮 オレンジ	中華めん／砂糖／食 パン／バター／グラ ニュー糖／薄力粉	焼き豚／豚ひき肉／牛乳	もやし／きゅうり／トマ ト／かぶ／にんじん／ かぶ(葉)／オレンジ	牛乳 メロンパン風 トースト	568kcal 22.8g
19	水	牛乳 クラッカー	食パン オレンジ ヘルシーミートローフ ポテトサラダ 豆乳スープ	食パン／パン粉／砂 糖／じゃがいも／マヨ ドレ／胚芽米	豚ひき肉／豆腐／豆乳 ／牛乳	玉葱／きゅうり／にん じん／キャベツ／オレ ンジ／うめ	牛乳 梅きゅうり ご飯	577kcal 24.0g
20	木	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 すいか さばの味噌煮 オクラの和え物 椎茸のすまし汁	胚芽米／砂糖／じゃ がいも／油／かたくり 粉	さば／みそ／牛乳／海苔	しょうが／ねぎ／にん じん／きゅうり／オクラ ／しいたけ／こまつな ／すいか	牛乳 ポテトもち	500kcal 19.6g
21	金	牛乳 せんべい	夏野菜ドライカレー かぶの甘酢漬け ブロッコリースープ メロン	胚芽米／油／砂糖／ じゃがいも／バター／ メープルシロップ／ ホットケーキミックス	豚ひき肉／牛乳	玉葱／ズッキーニ／なす ／パプリカ／にんじん／ かぶ／きゅうり／ブロッ コリー／あさつき／メロン	牛乳 メープル カップケーキ	540kcal 18.4g
22	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン タンドリーチキン マカロニサラダ オレンジ キャベツスープ	プティポワンパン／マ カロニ／マヨドレ／胚 芽米	鶏モモ／豆乳ヨーグルト ／牛乳／海苔(おにぎり は幼児組のみ海苔がつ きます)	しょうが／きゅうり／に んじん／玉葱／キャベ ツ／オレンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	523kcal 25.5g
24	月	牛乳 せんべい	焼き豚チャーハン ガーリックチキン もやしのナムル なるとのスープ すいか	胚芽米／油／砂糖／ じゃがいも／ごま油	焼き豚／鶏モモ／なると ／牛乳／青海苔	にんじん／ねぎ／にん にく／きゅうり／もやし ／えのきたけ／玉葱 ／あさつき／すいか	牛乳 海苔塩 ポテト	577kcal 27.2g
25	火	牛乳 せんべい	冷やしうどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ 梨	うどん／砂糖／油／さ といも／胚芽米	焼き豚／鶏モモ／牛乳／ ツナ／かつお節／海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	きゅうり／もやし／トマ ト／にんじん／さやい んげん／梨	牛乳 ツナ おにぎり	505kcal 23.3g
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 豚肉の香味焼き 野菜の磯和え ベーコンの味噌汁	胚芽米／砂糖／ビス ケット	豚ロース／海苔／ベー コン／みそ／牛乳／豆乳 ／生クリーム	ねぎ／キャベツ／にん じん／ほうれんそう／ 玉葱／コーン／オレン ジ／かぼちゃ	牛乳 ・南瓜プリン ・ビスケット	577kcal 25.2g
27	木	牛乳 クラッカー	鮭ご飯 すいか 魚の生姜焼き 卵の花 オクラのすまし汁	胚芽米／油／砂糖／ ホットケーキミックス／ バター	鮭フレーク／めかじき／ おから／豆腐／牛乳	しょうが／にんじん／ 椎茸／ねぎ／オクラ／ すいか／りんごジュ ース／りんご	牛乳 りんご マフィン	549kcal 26.0g
28	金	牛乳 ゆで人参	ハニーソイパン 鶏肉のオーロラソース 夏野菜ソテー オレンジ ミネストローネ	ハニーソイパン／マヨ ドレ／油／マカロニ	鶏モモ／ウィンナー／牛 乳／豚ばら／かつお節／ 青海苔	キャベツ／アスパラガ ス／パプリカ／玉葱／ にんじん／トマト缶／ オレンジ	牛乳 焼き マカロニ	533kcal 25.3g
29	土	牛乳 せんべい	ツナそうめん 冬瓜のそぼろ煮 オレンジ	そうめん／砂糖／油 ／かたくり粉／プティ ポワンパン	ツナ／豚ひき肉／牛乳	にんじん／コーン／ほ うれんそう／トマト／と うがん／オレンジ／い ちごジャム	牛乳 ジャム ロール	507kcal 21.3g
31	月	牛乳 せんべい	もちきびご飯 オレンジ 鶏の照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ 舞茸の味噌汁	胚芽米／もちきび／砂 糖／さつまいも／油／ 水あめ	鶏モモ／ツナ／みそ／牛 乳	ブロッコリー／にんじ ん／まいたけ／玉葱 ／あさつき／梨	牛乳 大学芋	575kcal 23.7g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳不使用のパンです。

月平均栄養価

エネルギー 544kcal

たんぱく質 23.5g



毎日暑い日が続いていますね。暑い時期は食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。そして暑くて食欲が落ちてしまいがちです。8月は栄養価の高い夏野菜や夏バテ予防のスタミナ料理、さっぱりとした味付けのものを多く取り入れて、見た目や彩りなど子ども達が食べやすいよう工夫します。夏野菜の美味しい給食をたくさん食べて、元気いっぱい夏を乗り越えましょう。

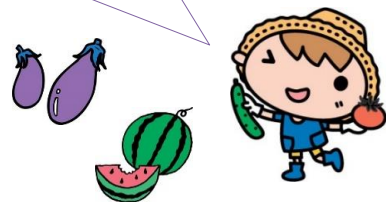
8月31日は「野菜の日」

夏が旬の野菜には水分も多く、きゅうりやナス、すいかには約90%の水分が含まれているので、汗で失われたミネラルも補えます。

野菜が不足すると肥満や生活習慣病リスクが高まる為、子どもの頃から野菜摂取を習慣化することが大切です。野菜は旬の時期に最も栄養価が高く、味も濃くて美味しいです。夏野菜は彩りも良く、トマトやきゅうりは生でも食べられるので、調理をしなくても手軽に野菜をとることができますね。ビタミンやカリウム、ミネラルが多く含まれているので、今の時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。

あひる組が育てているトマト、きゅうり、オクラ、ピーマンがどんどん収穫できています！収穫でき次第みんなで食べるので楽しみにしてくださいね♪

生野菜をたくさん食べるのは、なかなか大変なので汁物に入れたり、茹でたり蒸したりすると、かさが減って量も摂りやすくなりますよ♪



旬のおすすめレシピの紹介

おすすめレシピ【夏野菜ドライカレー】

〈材料 4人分〉

- ・油 小さじ1
- ・豚ひき 100g
- ・玉葱 120g
- ・ズッキーニ 80g
- ・ナス 40g
- ・赤パプリカ 30g
- ・トマトジュース 60g
(トマトピューレ)
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 1g
- ・カレー粉 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①玉葱はみじん切り、ズッキーニとナス、赤パプリカはコロコロに切る。
- ②鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。玉葱を入れて炒める。
- ③トマトジュースを入れて煮る。
- ④ズッキーニ、ナス、赤パプリカを入れて煮る。
- ⑤ケチャップ、中濃ソース、砂糖、塩、カレー粉を入れて味をつける。
- ⑥炊き上がったご飯を真ん中に盛り、ルーをかけて完成。



〈食育活動〉

イベントの様子はInstagram
「田無北原保育園食育Diary」をご覧ください☆

6月29日(月)あひる組

「ズッキーニの味噌汁作り」をしました。

みそ汁にいれるズッキーニを自分達で切りました。初めての包丁でしたが、丁寧に切ることができていました。味噌は、はと組の時に手作りした味噌を使用しました。

美味しい味噌汁ができ、「沢山おかわりする」と嬉しそうに食べていました。

7月2日(木)全クラス

「夏野菜イベント」を行いました。

乳児クラスは、野菜に触れ、感触や大きさ、匂いを感じました♪

幼児クラスは、野菜が水に浮くか沈むかのクイズをして、大盛り上がりでした。

また、食事のマナーの動画「グーペタピンでいただきます」を見て、食事の際の良い姿勢を学びました。最後には夏野菜に触り、大きい冬瓜やすいかに大興奮でした。当日の給食にもたくさん夏野菜が使いました♪

ひばり組・つばめ組・はと組・あひる組

「とうもろこし」の皮むきを行いました。ひばり組は、初めてのとうもろこしの皮むきに苦戦していましたが、自分達で積極的にむいていました。つばめ組も一生懸命むいて、ひげも綺麗に取ってくれました♪はと組、あひる組は力もあり、慣れているのでどんどんむいて、あっという間に終わりました。その日のおやつに自分達がむいたとうもろこしを食べました。

