

令和8年度



向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
3	月	牛乳 ごませんべい	ご飯	赤魚の竜田揚げ ちくわと小松菜の 塩昆布和え もやしのみそ汁	赤魚、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 小松菜、ちくわ、人参、コーン、塩昆布、ごま油 もやし、人参、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
4	火	牛乳 ボーロ	ご飯	夏野菜カレー コーン入りサラダ ジョア	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、にんにく、しょうが、いんげん、なす、カレールウ、油 キャベツ、かにかまぼこ、人参、きゅうり、コーン、酢、油、塩、こしょう	お茶 せんべい	
5	水	牛乳 ビスケット	ご飯	肉団子の青菜あんかけ かみかみサラダ フルーツ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、片栗粉、油、小松菜、人参、干ししいたけ、油、かつお節、 昆布、みりん、しょうゆ きゅうり、塩、さきいか、人参、コーン、砂糖、しょうゆ、ごま油	牛乳 ★フレークバー	バター、マシュマロ、 コーンフレーク
6	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 味噌すいとん	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖 きゅうり、わかめ、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ 豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、かつお節、小麦粉、長芋、塩、しょうゆ	牛乳 かりかり乾パン	乾パン、バター、砂糖、水
7	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鶏肉入りラタトゥイユ 小松菜ともやしの和え物 ヨーグルト	鶏肉、塩、こしょう、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、エリンギ、にんにく、洋風だしの素、 トマト水菜、オリーブ油、ケチャップ、砂糖 小松菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ	牛乳 クッキー	
8	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
10	月	牛乳 クラッカー	ご飯	魚のピカタ 五目煮豆 かぼちゃと油揚げのみそ汁	メルルーサ、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース、パセリ ゆで大豆、ちくわ、人参、ごぼう、昆布、砂糖、しょうゆ、塩 かぼちゃ、人参、えのきだけ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★コーン しらすボール	ホットケーキ粉、豆腐、コーン、しらす、砂糖、油
12	水	牛乳 フレーク	ご飯	肉じゃが 春雨の酢の物 豆腐となめこのみそ汁	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、油、かつお節、砂糖、みりん、しょうゆ 春雨、人参、きゅうり、わかめ、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、ごま 豆腐、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー、ブルーベリー ジャム、いちごジャム
13	木	牛乳 乾パン	ご飯	アジのかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 トマトスープ	アジ、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん かぼちゃ、いんげん、しょうが、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ベーコン、玉ねぎ、トマト、トマトピューレ、水、洋風だし、食塩、こしょう	お茶 おかき	
14	金	牛乳 ウエハース	ご飯	あさりハンバーグ 切り干し大根のサラダ 豆腐と麩の味噌汁	豚ひき肉、玉ねぎ、あさりの水煮、パン粉、食塩、油、ケチャップ 切り干し大根、にんじん、わかめ、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 木綿豆腐、にんじん、麩、葉ねぎ、水、煮干し、みそ	お茶 クッキー	
15	土	お茶・クラッカー				お茶・せんべい	
17	月	牛乳 塩せんべい		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ	
18	火	プリン	ご飯	味噌チキンカツ 納豆・オクラ・長芋の ねばねば和え なすのみそ汁	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ケチャップ、 中濃ソース、いりごま、片栗粉 納豆、オクラ、長芋、塩昆布 なす、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 黒糖	
19	水	牛乳 ボーロ	ご飯	ハヤシシチュー キャベツのツナサラダ スティックゼリー	豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、油、グリーンピース、ハヤシルウ キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、トマト、油、酢、塩	牛乳 かりんとう	
20	木	牛乳 ビスケット	ご飯	マーボーなす 五目中華スープ ジョア	なす、油、豆腐、豚ひき肉、にんにく、しょうが、人参、ねぎ、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 もやし、人参、干ししいたけ、豚肉、春雨、小松菜、中華だしの素、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、バ ター、砂糖、しょうゆ、のり
21	金	牛乳 クッキー	ご飯	スタミナ納豆 青菜のしらす和え じゃがいものみそ汁	納豆、鶏肉、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、人参、しらす干し、ボン酢、ごま油 じゃがいも、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ビスケット	
22	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
24	月	牛乳 ウエハース	ご飯	タンダーリーチキン 青菜のごま和え マカロニスープ	鶏肉、塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、油 小松菜、もやし、人参、ごま、砂糖、しょうゆ マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー、洋風だしの素、塩	牛乳 ★おとうふむしばん	豆腐、卵、砂糖、油、ホット ケーキ粉、ブルーベリージャ ム
25	火	牛乳 芋けんぴ	ご飯	チーズ春巻き 春雨サラダ わかめスープ	焼き豚、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ、ケチャップ、塩、油、春巻きの皮 はるさめ、人参、キャベツ、しらす干し、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、卵、中華だしの素、塩、しょうゆ	お茶 せんべい	
26	水	ヤクルト 甘辛せんべい	ご飯	豚肉のしょうが焼き 刻み昆布の煮付け なすとオクラのすまし汁	豚肉、砂糖、しょうゆ、しょうが、油 刻み昆布、人参、さつま揚げ、いんげん、油、砂糖、みりん、しょうゆ なす、人参、玉ねぎ、おくら、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ウエハース	
27	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	うどんの肉みそがけ コーンと卵のスープ ジョア	干しうどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、油、ひじき、しょうが、にんにく、砂糖、 みそ、しょうゆ、片栗粉、グリーンピース 小松菜、コーン、卵、人参、洋風だしの素、塩	牛乳 ★じゃこトースト	食パン、ねぎ、しらす、マヨ ネーズ
28	金	牛乳 クラッカー	ご飯	白身魚の香味揚げ ひじきのナムル そうめん汁	白身魚、塩、卵、小麦粉、青のり、油 ひじき、きゅうり、人参、もやし、ハム、酢、しょうゆ、ごま油、塩 そうめん、かまぼこ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん	牛乳 カステラ	
29	土	牛乳・ビスケット				お茶・せんべい	
31	月	牛乳 ボーロ	ご飯	鶏肉のチーズ焼き スパゲティサラダ わかめのすまし汁	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、とろけるチーズ、パセリ スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、こしょう 豆腐、玉ねぎ、もやし、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★豆腐団子	白玉粉、豆腐、砂糖、しょう ゆ、みりん、片栗粉

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけ、などの工夫が大切です。

そして、冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。



☆今月のおすすめメニュー☆

栄養すいとん（8月6日（水）のメニュー）



材料（子ども2人分）

- | | |
|-------------|------------|
| ・小麦粉……30g | ・玉ねぎ……20g |
| ・ながいも……6g | ・キャベツ……40g |
| ・豚肩ロース……20g | ・ねぎ……20g |
| ・にんじん……10g | ・干しいたけ……2g |

- A** [
- ・かつお節……4g
 - ・昆布だし……0.2g
 - ・水……30g
- B** [
- ・食塩……50g
 - ・うすくちしょうゆ……少々

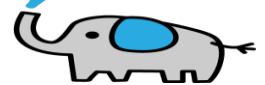
作り方

すいとんは戦争中に食べ物がなく、小麦粉に水を加えて団子をつくり、汁の具として食べていたものです。終戦記念にあわせてぜひ作ってみてください。

- | | |
|--|--|
| ① にんじんは皮をむき薄いちょう切り、
玉ねぎはスライス、キャベツは食べやすい角切りにする | ⑤ 豚肩ロースの小間切れも入れる |
| ② 干しいたけを戻しておく | ⑥ ながいもをすって小麦粉と混ぜ
団子を作って入れ、すいとんが
浮き上がってくるまで5分ほど
煮る |
| ③ Aで出汁を取り汁をつくっておく | ⑦ Bで味を整えて出来上がり♪ |
| ④ ③に①②を入れ中火で煮立たせる | |

★8月の努力目標★

はし、食器を
たたくもってたべましょう



はしの
もちかた

- 1** えんぴつのようにはしを1ぽんもつ
- 2** もう1ぽんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ
- 3** うえのはしだけうごかす
- さきをそろえる
- したのはしはうごかさない

持つ場所は、箸先から約3分の2の部分。上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定する。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かさない。箸先を開いたり、すばめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめるようになります☆

6月のお手伝いカードのご協力ありがとうございました
提出率は全体の60%程度でした。各家庭でいろいろなお手伝いに取り組んでいただき、子ども達からもどんなお手伝いをしたか、たくさん聞かせてもらいました。
今後も引き続き続けられるように保育園でも声をかけて行こうと思います。
※早寝早起きカードのご協力もお願いします