

令和8年8月給食献立表



青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら ち か ら や、 たい おん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表 格
1	ど	やきにくどん ぐだくさんスープ ヨーグルト	★ ココアトースト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しょくパン	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん にんじん コーンかん	572 23.9 22.0
3	げ つ	ごはん すいか とうがんのみそしる かじきのうめマヨやき ひじきのにつけ	★ さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう むしパンこ	とりひきにく みそ かじきまぐろ たまご	とうがん もやし ひじき にんじん しいたけ すいか	565 22.7 19.8
4	か	トマトクリームパスタ のむヨーグルト コールスローサラダ かんきつ	★ きりぼしだいこんごはん むぎちや	スパゲッティ さとう あぶら こめ	とりにく なまクリーム のむヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトかん キャベツ きゅうり にんじん コーンかん	549 20.4 12.9
5	す い	ごはん バナナ かぶのスープ ぶたにくとこんさいこつてりに もやしのごまあえ	とうもろこし せんべい のむヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	ぶたにく のむヨーグルト	かぶ たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ かぼちゃ れんこん にんじん もやし バナナ	571 15.8 16.9
6	も く	ゆかりごはん かんきつ なすのみそしる まつかぜやき キャベツのおかかマヨあえ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	あぶらあげ とりひきにく かつおけずりぶし ぎゅうにゅう	なす たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが キャベツ にんじん コーンかん かんきつ	552 22.6 20.2
7	き ん	カレーライス こまつなスープ ツナサラダ バナナ	★ ふのしょうゆラスク のむヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく こまつな わかめ ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	535 19.9 17.2
8	ど	チキンライス ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ こくとうカップケーキ ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも むしパンこ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーンかん トマトかん だいこん	572 16.5 23.9
10	げ つ	ごはん バナナ まいたけととうふのみそしる ぶたにくとピーマンのしょうがいために にんじんとオクラのゆかりあえ	★ バリバリツナピザ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ぎょうぎのかわ マヨネーズ	とうふ みそ ぶたにく ツナかん	まいたけ ねぎ しょうが ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん オクラ きゅうり	560 25.1 20.1
12	す い	ひやしきつねうどん じゃがいもとウインナーバターに ヨーグルト	★ かいそうおにぎり むぎちや	うどん さとう じゃがいも バター	あぶらあげ ウインナー	にんじん こまつな わかめ ひじき こんぶ	525 16.9 15.1
13	も く	とりどん だいこんのスープ ごぼうサラダ バナナ	★ がんづき ぎゅうにゅう	こめ さとう むしパンこ ごま	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん チンゲンサイ ねぎ ごぼう きゅうり バナナ	517 18.7 14.9
14	き ん	ごはん メロン キャベツのみそしる さけのあまからだれ きりぼしだいこんのもの	★ ホットケーキ のむヨーグルト	こめ かたくりこ ごまあぶら むしパンこ	さけ さつまあげ ぎゅうにゅう のむヨーグルト	キャベツ かぶ しめじ しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ メロン	522 18.9 13.4
15	ど	ハヤシライス じゃがいものスープ かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん かんきつ	562 16.4 8.1
17	げ つ	ごはん バナナ とうふとなめこのすましじる オクラとぶたにくのみそいため おかずだいがくいも	★ やきそば むぎちや	こめ さとう さつまいも ちゅうかめん	とうふ ぶたにく みそ ウインナー	なめこ ねぎ オクラ たまねぎ バナナ キャベツ ピーマン	559 19.3 17.7
18	か	ごはん かんきつ だいこんのみそしる とりにくのこうみやき さんしょくやさいあえ	★ カレーポテト 牛乳	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	だいこん チンゲンサイ わかめ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	500 23.7 21.4

19	すい	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう フレンチサラダ バナナ	★ えだまめおかかごはん むぎちや	スパゲッティ あぶら さとう こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう かつおけずりぶし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ みかんかん バナナ えだまめ	536 19.9 13.5
20	もく	ごはん とうがんスープ かじきのチーズむしやき ひじきサラダ かんきつ	★ シュガートースト のむヨーグルト	こめ マヨネーズ しょうパン マーガリン	かじきまぐろ チーズ ツナかん のむヨーグルト	とうがん たまねぎ こまつな しょうが ひじき キャベツ にんじん きゅうり	545 21.8 17.3
21	きん	ふりかけごはん すいか かぼちゃのみそしる とりつくねふう にんじんとオクラのおかかあえ	★ くろごまマフィン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ むしパンこ ごま	とうふ みそ とりひきにく たまご	かぼちゃ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ピーマン オクラ すいか	583 21.4 21.1
22	ど	ぶたにくどん かぶとコーンのスープ ヨーグルト	★ マーマレードポテト ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ キャベツ かぶ コーンかん	585 21.6 17.0
24	げつ	ゆかりごはん オクラスープ ミートローフ えだまめサラダ かんきつ	★ ツナとたまねぎのマカロニ のむヨーグルト	こめ パンこ マヨネーズ マカロニ	ぶたひきにく ツナかん のむヨーグルト	オクラ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり だいこん	541 22.2 18.0
25	か	ごはん ふのすましじる さばのみそやき きんぴらごぼう バナナ	★ あおりんごゼリー ウエハース むぎちや	こめ ふ さとう ごまあぶら	さば みそ さつまあげ	にんじん わかめ しょうが ごぼう バナナ	523 14.5 15.8
26	すい	ごましおごはん メロン ぐだくさんスープ とりのてりやき あげじゃがふう	★ ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも むしパンこ	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし コーンかん しょうが メロン	579 21.0 25.4
27	もく	ひやしごもくうどん さつまいもとぶたにくいため ヨーグルト	★ さけゆかりおにぎり むぎちや	うどん さとう バター さつまいも	あぶらあげ ぶたにく さけフレーク	ほししいたけ しめじ こまつな にんじん ねぎ しょうが	536 22.7 12.8
28	きん	とりひきにくのマーボーどうふどん かぶのみそしる もやしのナムル バナナ	★ プチパン やさしいジュース	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	とりひきにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ピーマン かぶ キャベツ わかめ もやし にら バナナ	527 19.8 11.9
29	ど	ゆかりごはん だいこんのスープ にくじゃが ヨーグルト	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう マーガリン	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん	596 22.7 18.7
31	げつ	ごはん かんきつ とうふのスープ とりにくのオーロラソースあえ しおこんぶサラダ	★ レモンふうみカップケーキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ むしパンこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーンかん かんきつ	580 23.4 17.3
今月の平均値 エネルギー 545kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.1g							

食事だより

夏本番で、うだるような暑さが続いていますね。

つい冷たいものを飲んだり食べたりしたくなってしまうますが、摂りすぎるとお腹を冷やして体調不良をまねきます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれており、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

5日(水) 午後のおやつとうもろこしはしか組さんとくま組さんが皮をむいてくれます。

28日(金) 5歳児デイキャンプ きりん組さんが自分たちで夕食のカレーを作って食べます。お楽しみに。



今月は『緑黄色野菜』についてご紹介します

緑黄色野菜とは、可食部 100g に対してβ-カロテンを 600 μg 以上含む野菜のことで、この他に、トマト、ピーマンなど使用頻度や摂取量が多い一部の野菜も緑黄色野菜とされています。

夏が旬の緑黄色野菜は南瓜・トマト・ピーマン・パプリカ・オクラなどです。

β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を守ったり、免疫力を高めてくれる働きがあります。β-カロテンは脂溶性のため、油で炒めたり、生野菜の場合にはオリーブオイル等の油をかけて食べると吸収されやすくなるのでおすすめです。

夏バテ対策に緑黄色野菜を意識して食卓に取り入れてみましょう。

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど