

市立保育所給食8月分予定献立表

令和8年度*行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主 食	副 食	午後のおやつ	
1	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（だいこん）、肉豆腐、ツナ和え	牛 乳、菓 子	ごはん
3	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（わかめ）、八宝菜、さつま芋甘煮、のりかつお	麦 茶、おやつミート	ごはん
4	火	牛 乳、果 物	ごはん	きのこ汁、みそ煮込み、納豆和え	ジュース、菓 子	ごはん
5	水	ヨーグルト		しおラーメン、しゅうまい、中華きゅうり	牛 乳、いももち	ごはん
6	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、ムニエル、だいこんサラダ	牛 乳、菓 子	ごはん
7	金	牛 乳、菓 子		七夕そうめん、星のハンバーグ、フルーツゼリー	牛 乳、揚げパン	
8	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、すきやき風、花かつお和え	牛 乳、菓 子	ごはん
10	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（たまご）、和風ドライカレー、かぼちゃ甘煮	牛 乳、さつま芋包み揚げ	ごはん
11	火			山の日		
12	水	ヨーグルト		わかめうどん、とり天、ごま和え	牛 乳、ホットケーキ	ごはん
13	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（ほうれんそう）、鮭ざんぎ、トマトサラダ	牛 乳、菓 子	ごはん
14	金	牛 乳、菓 子	食パン	コンソメスープ、ミートボール煮、ピーフンサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	パ ン
15	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（ごぼう）、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛 乳、菓 子	ごはん
17	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（かぶ）、豚しょうが焼き、ジャーマンポテト	ミ ロ、クラッカーサンド	ごはん
18	火	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、つくね甘辛煮、ごま酢和え	牛 乳、菓 子	ごはん
19	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、みそマヨネーズ和え	牛 乳、フルーツサンド	ごはん
20	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、さば味噌煮、ひじききんぴら、トマト	麦 茶、アイス風デザート	ごはん
21	金	牛 乳、菓 子	食パン	にんじんスープ、とんかつ、マセドアンサラダ、ジャム	麦 茶、冷やしうどん	パ ン
22	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（とうふ）、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛 乳、菓 子	ごはん
24	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（はくさい）、高野豆腐揚げ煮、かみかみサラダ	牛 乳、スイートポテト風	ごはん
25	火	牛 乳、果 物	ごはん	夏野菜カレー、りんごサラダ、麦茶	牛 乳、菓 子	ごはん
26	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、スティック野菜	牛 乳、ココアホットケーキ	ごはん
27	木	牛 乳、果 物	ごはん	かぶとベーコンのスープ、麻婆豆腐、春雨サラダ	ジョア、菓 子	ごはん
28	金	牛 乳、菓 子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ポークビーンズ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パ ン
29	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（キャベツ）、鶏みそ焼き、おかか和え	牛 乳、菓 子	ごはん
31	月	牛 乳、菓 子	ごはん	わかめスープ、ピピンバ、香り漬け	牛 乳、フライドポテト	ごはん

夏野菜をたくさん食べよう！

8月31日は「野菜の日」です。
野菜には最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識しながら、野菜のおいしさや四季の変化を感じたいですね。
夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

【夏が旬の野菜】

- きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。
- トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。
- ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。
- なす

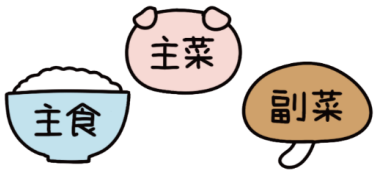
紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。



夏バテを予防するために！

毎日暑い日が続いています。
夏バテを予防するためには、主食、主菜、副菜を
組み合わせたバランスのよい食事を取りましょう。

- ★**主 食**（ごはん・パン・麺など）
- ★**主 菜**（肉・魚・卵・大豆製品などの料理）
- ★**副 菜**（野菜・きのこ・海藻などの料理）



予定献立表による摂取予定栄養量（8月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	515	21.8	15.4
以 上 児	小樽市目標値 （副食分）	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 （副食分）	420	20.9	17.2