

# 市立保育所給食8月分予定献立表

令和4年度



・・・七夕



・・・誕生会

\*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
		10時のおやつ	主食	副食	3時のおやつ	
1	月	牛乳、菓子	ごはん	五目汁、さば味噌煮、きのこ和え、トマト	牛乳、フルーツサンド	ごはん
2	火	牛乳、果物	ごはん	卵スープ、麻婆豆腐、中華和え	牛乳、菓子	ごはん
3	水	ゼリー	おにぎり	七夕そうめん、星のハンバーグ、果物	牛乳、大学芋	
4	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(わかめ)、すりみ揚げ、納豆和え	ジョア、菓子	ごはん
5	金	牛乳、菓子	食パン	人参スープ、スペイン風オムレツ、トマトサラダ、いちごジャム	麦茶、焼きそば	パン
6	土	牛乳、菓子	ごはん	きのこ汁、味噌煮込み、ごま和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
8	月	牛乳、菓子	ごはん	ハヤシチュー、マセドアンサラダ、果物、麦茶	牛乳、ココアホットケーキ	ごはん
9	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(南瓜)、チンジャオロース、香り漬け、トマト	牛乳、菓子	ごはん
10	水	牛乳、菓子		五目うどん、手作りナゲット、スティック野菜	牛乳、おやつピザ	ごはん
11	木			山の日		
12	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ブルーベリージャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン
13	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(じゃが芋)、親子煮、酢の物、トマト	牛乳、菓子	ごはん
15	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(卵)、和風ドライカレー、おかか和え、果物	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
16	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(キャベツ)、焼き鳥風、さつま芋甘煮、納豆	牛乳、菓子	ごはん
17	水	牛乳、菓子		しょうゆラーメン、ぎょうざ、ナムル	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
18	木	クレープ	ごはん	味噌汁(なめこ)、とんかつ、ひじき金平、果物	牛乳、菓子	ごはん
19	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、ツナエッグ、コロコロサラダ、いちごジャム	麦茶、冷やしうどん	パン
20	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(豆腐)、カレー肉じゃが、花かつお和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
22	月	牛乳、菓子	ごはん	野菜スープ、ピピンバ、春雨サラダ	ヨーグルト、すいか	ごはん
23	火	牛乳、果物	ごはん	すまし汁、鮭ちゃんちゃん焼き、ブロッコリーサラダ	牛乳、菓子	ごはん
24	水	牛乳、菓子		わかめうどん、厚焼き卵、中華きゅうり	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	ごはん
25	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(玉ねぎ)、ジンギスカン、ごま酢和え、トマト	ジュース、菓子	ごはん
26	金	牛乳、菓子	食パン	ユイミタン、豆腐ハンバーグ、マカロニサラダ、ブルーベリージャム	牛乳、フライドポテト	パン
27	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(白菜)、生揚げそぼろ煮、れんこんサラダ、果物	牛乳、菓子	ごはん
29	月	牛乳、菓子	ごはん	夏野菜カレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、揚げパン	ごはん
30	火	牛乳、果物	ごはん	さつま汁、豚肉生姜焼き、かみかみサラダ	牛乳、菓子	ごはん
31	水	牛乳、菓子		味噌ラーメン、蒸し鶏の中華風、かぼちゃ甘煮	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	ごはん



## 夏野菜をたくさん食べよう!

☆ 太陽の光をたっぷり浴びた野菜が出回る季節です ☆

### 《夏野菜の効果》

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。  
夏に旬を迎える野菜には、汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれています。  
夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう!  
保育所給食でも夏野菜の料理を提供します。

### ★夏が旬の野菜★

きゅうり・トマト・ピーマン・オクラ・なす・南瓜など

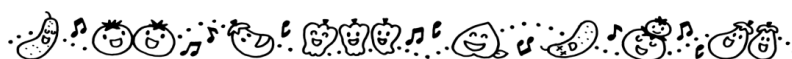
### 《夏バテを予防する食生活》

夏バテを予防するために、主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスよい食事をしましょう!!

★主食(ごはん・パン・麺など)

★主菜(肉・魚・卵・大豆などの料理)

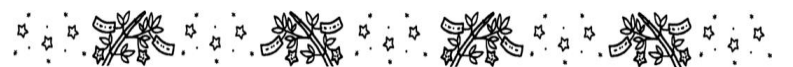
★副菜(野菜の料理)



## 七夕飾り

七夕飾りが広く普及したのは江戸時代になってからといわれ、笹や竹は生命力にあふれ、まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ、魔除けになると考えられていました。

保育所では、そうめんは天の川にみたく、夏野菜のオクラは切り口が星型なこと、ミネラル豊富なことから七夕そうめんとしていただきます。



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	15-23	11-17
	摂取予定栄養量	510	20.7	15.4
以上児	小樽市目標値(副食分)	400	14-23	13-19
	摂取予定栄養量(副食分)	418	20.1	17.0