



8 月 分 保 育 園 献 立 表

吉小牧市内保育園等給食(1～5歳児用) 2024
吉小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
	10時おやつ 主食・追加副食 (1～2歳児のみ)	 ... お誕生会  ... パンの日  ←左枠のように献立を標記しています。	1 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん	2 牛乳・卵ボーロ ミニトマト 麦ごはん	3 牛乳・クラッカー うどん
	献立名		・味噌汁(豆腐・ワカメ) ・親子煮 ・キウイフルーツ 牛乳・ストローポテト	・味噌汁(もやし・卵) ・たらのゴマ揚げ ・ブロッコリーお浸し ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
	3時おやつ(1～2歳児) 3時おやつ(3～5歳児)				
5 牛乳・チーズ ボイルウインナー 麦ごはん	6 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	7 牛乳・ビスケット にゅうめん	8 牛乳・ブリッツ 食パン	9 牛乳・せんべい キウイフルーツ 麦ごはん	10 牛乳・コーンフレーク 味噌ラーメン
・味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ・じゃが芋と挽肉の カレー醤油煮 ・すいか 牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・ウエハース	・海苔佃煮 ・味噌汁(大根・なめこ) ・鮭のムニエル ・ナムル ・ヨーグルト 牛乳・とうもろこし	・にゅうめん ・バナナ 牛乳・きなこトースト	・卵スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・すいか 牛乳・胡瓜の味噌ネーズ・クラッカー	・味噌汁(青梗菜・卵) ・豆腐ハンバーグ ・二色和え 牛乳・おやさいドーナツ	・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
12	13 牛乳・チーズ 麦ごはん	14 牛乳・ビスケット 納豆ごはん	15 牛乳・クッキー 麦ごはん	16 牛乳・卵ボーロ 大豆カレーライス	17 牛乳・クラッカー 卵とじうどん
	・澄まし汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・パイン缶 牛乳・コーンフレーク	・つみれ汁 ・納豆 ・みかん缶 牛乳・せんべい	・味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ・親子煮 ・ヨーグルト 牛乳・ブリッツ	・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・アップル& キャロットジュース 牛乳・ジャムクラッカー	・卵とじうどん ・パイン缶 牛乳・ウエハース
19 牛乳・チーズ ボイルウインナー 麦ごはん	20 牛乳・卵ボーロ ミニトマト 麦ごはん	21 牛乳・ブリッツ 食パン	22 牛乳・チーズ 洋風混ぜごはん	23 牛乳・せんべい キウイフルーツ 麦ごはん	24 牛乳・クラッカー うどん
・味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ・じゃが芋と挽肉の カレー醤油煮 ・すいか 牛乳・オレンジ・ウエハース 牛乳・ウエハース	・味噌汁(もやし・卵) ・たらのゴマ揚げ ・ブロッコリーお浸し ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	・卵スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・すいか 牛乳・胡瓜の味噌ネーズ・クラッカー	・澄まし汁 ・洋風混ぜごはん ・ヨーグルト和え オレンジゼリー	・味噌汁(キャベツ・ワカメ) ・豆腐ハンバーグ ・二色和え 牛乳・おやさいドーナツ	・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
26 牛乳・クッキー 麦ごはん	27 牛乳・チーズ 麦ごはん	28 牛乳・ビスケット ほうれん草煮 オクラ入り納豆ごはん	29 牛乳・バナナ 海苔佃煮ごはん	30 牛乳・卵ボーロ 大豆カレーライス	31 牛乳・コーンフレーク 醤油ラーメン
・味噌汁(じゃが芋・長葱) ・鶏肉の クラッカー揚げ ・なめ茸和え (ほうれん草・人参) ・バナナ 牛乳・オレンジ・せんべい 牛乳・せんべい	・澄まし汁 ・豆腐の肉味噌かけ ・キウイフルーツ 牛乳・ストローポテト	・つみれ汁 ・オクラ入り納豆 ・バナナ 牛乳・とうもろこし	・海苔佃煮 ・味噌汁(大根・なめこ) ・鮭のムニエル ・ナムル ・ヨーグルト 牛乳・ジャムクラッカー 牛乳・クラッカー	・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・ミニトマト ・バナナ 牛乳・きなこトースト	・醤油ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン

※ 今月のお誕生会は22日です。

今月の
栄養価
 1～2歳児平均 : エネルギー 463kcal / たんぱく質 18.3g / 脂質 14.6g / 塩分 1.6g
 3～5歳児平均 : エネルギー 564kcal / たんぱく質 22.1g / 脂質 14.7g / 塩分 1.9g (主食110g持参時)

<保育園給食について>

- ・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。
- ・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。
- ・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

<3～5歳児の主食>

- ・主食は110gを目安に持たせてください。
- ・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。
- ・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。



保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



献立表の裏面には、給食の使用食材名をすべて記載しています。





日	曜日	1歳児～5歳児用 昼の副食	1歳児～2歳児用			3～5歳児用
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ	
1・15	木	煮干し・味噌・1日木綿豆腐・15日じゃが芋・汐ワカメ／鶏もも肉・玉葱・人参・干し椎茸・白滝・サラダ油・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／1日キウイフルーツ・15日ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／1日コーンフレーク・15日クッキー	1日牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩 15日牛乳／ブリッツ	
2・20	金・火	煮干し・味噌・もやし・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぷら粉・黒炒りゴマ・サラダ油／フロッキー・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／卵ボーロ	牛乳／食パン・いちごジャム	
3・24	土	干しうどん・鶏もも肉・調味竹輪・干し椎茸・長葱・ほうれん草・塩・醤油・かつお節・卵／バナナ	うどん	牛乳／クラッカー	牛乳／スティックパン	
5・19	月	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／豚挽肉・生生姜・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・砂糖・醤油／すいか	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／プロセスチーズ	牛乳／オレンジ／ウエハース	牛乳／ウエハース
6・29	火・木	海苔佃煮・煮干し・味噌・大根・なめこ／鮭切り身・塩・小麦粉・バター／ほうれん草・もやし・人参・ゴマ油・醤油・白炒りゴマ・塩／ヨーグルト	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／バナナ	6日牛乳／とうもろこし 29日牛乳／クラッカー・ブルーベリー	29日牛乳／クラッカー
7	水	冷麦・鶏もも肉・調味竹輪・玉葱・人参・ほうれん草・塩・醤油・昆布・かつお節・卵／バナナ	にゅうめん	牛乳／ビスケット	牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖	
8・21	木・水	醤油・コンソメ・白菜・人参・卵／鶏もも肉・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・玉葱・サラダ油・ピーマン・ホールコーン缶・小麦粉・バター・スキムミルク・コンソメ・塩／すいか	食パン	牛乳／ブリッツ	牛乳／胡瓜・味噌・マヨネーズ／クラッカー	
9・23	金	煮干し・味噌・9日青梗菜・卵・23日キャベツ・汐ワカメ／豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・生椎茸・パン粉・塩・スキムミルク・サラダ油・ケチャップ・醤油／もやし・人参・かつお節・醤油	米・米粒麦／キウイフルーツ	牛乳／せんべい	牛乳／ホットケーキミックス・人参・粉砂糖・サラダ油	
10	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン	
13・27	火	煮干し・醤油・人参・ほうれん草・調味竹輪／木綿豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・生椎茸・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／13日バイン缶・27日キウイフルーツ	米・米粒麦	牛乳／プロセスチーズ	13日牛乳／コーンフレーク・ブラウنشугaー 27日牛乳／じゃが芋・サラダ油・塩	
14・28	水	煮干し・味噌・白身魚すり身・土ごぼう・つきこんにやく・人参・14日ほうれん草・28日長葱・干し椎茸・サラダ油／納豆・28日オクラ・味付なめ茸・白炒りゴマ・醤油／14日みかん缶・28日バナナ	米・米粒麦／(28日のみ)ほうれん草・人参・油揚げ・かつお節・醤油	牛乳／ビスケット	14日牛乳／せんべい 28日牛乳／とうもろこし	
16・30	金	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク・水煮大豆／シーチキン缶・人参・キャベツ・春雨・酢・醤油・オリーブオイル・砂糖／16日アップル&キャロットジュース／30日ミニトマト／30日バナナ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	16日牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム 30日牛乳／食パン・バター・きなこ・砂糖	
17	土	干しうどん・豚もも肉・干し椎茸・玉葱・人参・醤油・塩・かつお節・卵／バイン缶	卵とじうどん	牛乳／クラッカー	牛乳／ウエハース	
31	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・白炒りゴマ・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	醤油ラーメン	牛乳／コーンフレーク	牛乳／スティックパン	
26	月	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／鶏もも肉・塩・小麦粉・クラッカー・サラダ油／ほうれん草・人参・味付なめ茸／バナナ	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／オレンジ／せんべい	牛乳／せんべい
22	木	米・米粒麦・豚もも肉・人参・玉葱・しめじ・サラダ油・砂糖・醤油・コンソメ／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・バイン缶・みかん缶	洋風混ぜごはん	牛乳／プロセスチーズ	寒天パウダー・砂糖・100%オレンジジュース・みかん缶	



8月の給食だより



～夏バテを予防しよう！～

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べておいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち…。夏バテ予防のためにも副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。

①食事は量より質を考えましょう。

食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化のよい食品を組み合わせましょう。

②ビタミンB1を補給しましょう。

夏場はビタミンB1が不足しがちです。ビタミンB1は豚肉や昆布に多く含まれますが、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。にら、玉葱、長葱などアリシンを多く含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなりますよ。

③新鮮な野菜をたっぷりとりましょう。

太陽をたっぷり浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまいます。トマトやトウモロコシ、ピーマン、オクラ、ゴーヤなど“夏野菜”と呼ばれる野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれていますので積極的に取り入れましょう。

④規則正しい生活をしましょう。

夏バテ予防には毎日の疲労を体に溜めないことが大切です。規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。

保育園の献立紹介



《 4人分材料 》

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| ・ほうれん草・・・160g | A | ・ゴマ油・・・大さじ1/2 |
| ・もやし・・・160g | | ・醤油・・・大さじ1/2 |
| ・人参・・・40g | | ・白ごま・・・小さじ1 |
| | | ・塩・・・少々 |

《 作り方 》

1. ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、冷やしておく。
2. 人参はせん切りにし、さっと茹でて冷やしておく。
3. もやしはさっと茹でて冷やしておく。
4. Aの調味料を合わせて、水気を切った1,2,3の材料を和えれば出来上がり♪

ナムルは韓国では常備菜とされています。食卓に彩りを添えてくれる野菜を組み合わせています。野菜を茹でる手間はあるかもしれませんが、たくさん作っておくと野菜不足の解消になるかも！