



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) 2025
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) 3時おやつ(1～2歳児) 3時おやつ(3～5歳児) 3時おやつ(1～2歳児) 3時おやつ(3～5歳児)	♡ … 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・チーズ ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・鮭のピカタ ・お浸し (ほうれん草・人参) ・バナナ 牛乳・さつま芋スティック	2 牛乳・クラッカー うどん ・うどん ・バナナ 牛乳・スティックパン
4 牛乳・クッキー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・チンジャオロースー ・すいか 牛乳・バナナ	5 牛乳・ビスケット 食パン  ・卵スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・キウイフルーツ 牛乳・ジャムクラッカー	6 牛乳・ブリッツ バナナ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (青梗菜・油揚げ) ・豆腐ハンバーグ ・二色和え 牛乳・とうもろこし	7 牛乳・卵ボーロ 麦ごはん ・そうめん汁 ・肉じゃが ・バナナ 牛乳・豆乳ホットケーキ	8 牛乳・クラッカー バナナ ワカメごはん ・味噌汁 (もやし・卵) ・たらのカレー揚げ ・ポイルキャベツ ・ミニトマト 牛乳・セサミトースト	9 牛乳・チーズ 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
11 	12 牛乳・バナナ 炒め納豆ごはん ・けんちん汁 ・炒め納豆 ・オレンジ 牛乳・チーズ・せんべい	13 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・ヨーグルト 白ぶどう&ほうれん草ジュース・ブリッツ	14 牛乳・チーズ かわり冷麦 ・かわり冷麦 ・パイン缶 牛乳・ジャムクラッカー	15 牛乳・ブリッツ 麦ごはん ・味噌汁 (ほうれん草・卵) ・鶏肉の味付焼き ・ゴマ人参 ・アップル& キャロットジュース 牛乳・ウエハース	16 牛乳・クラッカー うどん ・うどん ・みかん缶 牛乳・クッキー
18 牛乳・クッキー 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・長葱) ・チンジャオロースー ・すいか 牛乳・バナナ	19 牛乳・ビスケット 食パン  ・卵スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・キウイフルーツ 牛乳・コーンフレーク	20 牛乳・ブリッツ バナナ 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (青梗菜・油揚げ) ・豆腐ハンバーグ ・二色和え 牛乳・とうもろこし	21 牛乳・卵ボーロ  洋風混ぜごはん ・洋風混ぜごはん ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え フルーツゼリー	22 牛乳・クラッカー バナナ ワカメごはん ・味噌汁 (もやし・卵) ・たらのカレー揚げ ・ポイルキャベツ ・ミニトマト 牛乳・セサミトースト	23 牛乳・チーズ 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
25 牛乳・卵ボーロ 大豆カレーライス ・大豆カレー ・シーチキンサラダ ・バナナ 牛乳・オレンジ	26 牛乳・バナナ 炒め納豆ごはん ・けんちん汁 ・炒め納豆 ・オレンジ 牛乳・胡瓜味噌ネーズ・せんべい	27 牛乳・ビスケット 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ・ひじきと 大豆の卵とじ ・ヨーグルト 牛乳・さつま芋スティック	28 牛乳・コーンフレーク ポイルウインナー 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・ワカメ) ・肉じゃが ・オレンジ 牛乳・豆乳ホットケーキ	29 牛乳・ウエハース ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・鮭のピカタ ・お浸し (ほうれん草・人参) ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	30 牛乳・チーズ 醤油ラーメン ・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21日です。

今月の 栄養価	1～2歳児平均 : エネルギー 470kcal / たんぱく質 18.2g / 脂質 14.7g / 塩分 1.6g 3～5歳児平均 : エネルギー 570kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 14.7g / 塩分 2.0g (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	
1・29	金	煮干し・味噌・1日木綿豆腐・塩蔵ワカメ・29日大根・なめこ／鮭切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・バセリ・サラダ油・バター／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／チーズ	1日牛乳／さつま芋・サラダ油・塩 29日牛乳／食パン・いちごジャム
2	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
16	土	干しうどん・鶏もも肉・干し椎茸・玉葱・人参・醤油・塩・かつお節・卵／みかん缶	うどん	牛乳／クラッカー	牛乳／クッキー
4・18	月	煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚もも肉・醤油・片栗粉・サラダ油・ピーマン・パプリカ(黄)・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜／すいか	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／バナナ
5・19	火	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／キウイフルーツ	食パン	牛乳／ビスケット	5日牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム 19日牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー
6・20	水	海苔佃煮／煮干し・味噌・青梗菜・油揚げ／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／海苔佃煮／バナナ	牛乳／ブリッツ	牛乳／とうもろこし
7	木	煮干し・醤油・そうめん・ほうれん草・調味竹輪／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・砂糖・豆乳・サラダ油
28	木	煮干し・味噌・木綿豆腐・塩蔵ワカメ／豚もも肉・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／オレンジ	米・米粒麦／ウインナー	牛乳／コーンフレーク	牛乳／ホットケーキMix・スキムミルク・砂糖・豆乳・サラダ油
8・22	金	煮干し・味噌・もやし・卵／たら切り身・塩・こしょう・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油／キャベツ・人参・かつお節・醤油／ミニトマト	米・米粒麦・ワカメごはんの素／バナナ	牛乳／クラッカー	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ
9・23	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／チーズ	牛乳／スティックパン
12・26	火	煮干し・醤油・サラダ油・じゃが芋・調味竹輪・人参・つきこんにゃく・干し椎茸・木綿豆腐／ひきわり納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／バナナ	12日牛乳／チーズ／せんべい 26日牛乳／胡瓜・味噌・マヨネーズ／せんべい
13・27	水	煮干し・味噌・キャベツ・油揚げ／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／ビスケット	13日白ぶどう&ほうれん草ジュース／ブリッツ 27日さつま芋・サラダ油・塩
14	木	冷麦・鶏挽肉・人参・ゴマ油・砂糖・醤油・きゅうり・卵・昆布・かつお節・砂糖・醤油／バイン缶	かわり冷麦	牛乳／チーズ	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム
15	金	煮干し・味噌・ほうれん草・卵／鶏もも肉・ゴマ油・砂糖・醤油・生生姜・サラダ油／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／アップル&キャロットジュース	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／ウエハース
25	月	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／バナナ	米・米粒麦	牛乳／卵ボーロ	牛乳／オレンジ
30	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／チーズ	牛乳／スティックパン
21	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／卵ボーロ	フルーツゼリー



8月の給食だより

～夏野菜を食べよう！～



野菜に限らず、食べ物には何種類もの栄養素が含まれています。たとえば、トマトにはビタミンC、体の中でビタミンAに変わるβ-カロテン、カリウム、食物繊維のひとつのペクチンなどが含まれています。一度に様々な栄養素を摂取できるので野菜のすごいところ。毎日の食事の中で様々な野菜を組み合わせ、色々な栄養素をまんべんなく体に取り入れましょう。8月は北海道でも多くの野菜が生産の最盛期を迎えます。新鮮でおいしい北海道産の野菜を食べ、元気に夏を過ごしましょう！

【おいしい夏野菜の選び方】

きゅうり・・・表面のとげが硬く、ゴツゴツ尖っているもの。太さが均一なもの。旬の時期のきゅうりは冬のきゅうりよりビタミンCが2倍以上含まれるそうです。

トマト・・・皮に色ムラがなく、ツヤとハリがあり、ヘタの緑色が濃くピンとしているもの。トマトはミニトマトの方が栄養価が高いんですよ。

なす・・・ヘタの切り口が新しくトゲが鋭く尖っていて、ヘタと実の間の白い部分の幅が5mmくらいのもの。

保育園の献立紹介

炒め納豆

《 4人分材料 》

ひきわり納豆・・・120g
豚挽肉・・・80g
玉葱・・・60g
人参・・・40g
サラダ油・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1強
醤油・・・大さじ1弱

《 作り方 》

1. 玉葱、人参はみじん切りにする。
2. サラダ油を熱し、挽肉、玉葱、人参を炒める。
3. 砂糖、醤油で調味する。
4. ひきわり納豆を加え、炒め合わせる。

保育園でも子供たちに人気の献立です♪



『食育クイズ』

お茶碗一杯(約150グラム)のごはんにお米は何粒入っているでしょう？

①約500粒 ②約3,000粒 ③約7,000粒

答え ②約3,000粒

これは、稲穂約46本分に相当します。

日本人に欠かせない米。まさか、お茶碗一杯に稲が2株分も入っているなんて驚きですね！