



令和8年8月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	ごはん ポークソテー ブロッコリーナムル キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 焼きおにぎり		はいが精米／菜種油／ごま油	豚こま肉／牛乳	玉葱／ブロッコリー／人参／キャベツ
3	17 月	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 粉ふき芋 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米／マヨドレ／菜種油／じゃが芋／国産はるさめ	若鶏肉モモ／味噌	パセリ(乾)／玉葱／人参
4	18 火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮もの わかし草としめじすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャージャー麺		はいが精米／菜種油／上白糖／中華めん(生)／ごま油／片栗粉	鮭／油揚げ／出し昆布／花かつお／牛乳／豚ひき肉／味噌	切干大根／人参／ほうれん草／ぶなしめじ／長ねぎ／生姜／にんにく／きゅうり
5	水	ごはん 凍り豆腐のからあげ 三色野菜の和え物 なすと玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ズッキーニのスパゲッティ		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／スパゲッティ	凍り豆腐／煮干し／味噌／牛乳／ツナ缶	生姜／ほうれん草／もやし／人参／なす／玉葱／えのき茸／ズッキーニ
19	水	ごはん 鶏のからあげカレー風味 夏野菜サラダ 冬瓜とオクラみそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト すいか せんべい		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／ヨーグルト	生姜／トマト／きゅうり／人参／粒コーン缶／レモン／とうがん／玉葱／オクラ／すいか
6	20 木	ごはん マーボー豆腐 きゅうりと人参ナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムのケーキ		はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉／小麦粉／いちごジャム	木綿豆腐／豚ひき肉／味噌／わかめ／牛乳／豆乳	長ねぎ／人参／にら／きゅうり／玉葱
7	21 金	ごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ぶどう寒天 せんべい		はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳／粉かんとん	玉葱／人参／コンクリーム缶／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／ぶどうジュース
8	22 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ボイル野菜 わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん		はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／そうめん	生揚げ／鶏ひき肉／わかめ／煮干し／味噌／出し昆布／花かつお	人参／玉葱／ブロッコリー／きゅうり
10	24 月	ごはん グリルチキン ラタトゥイユ オニオンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 コーンごはん		はいが精米／菜種油／上白糖	若鶏肉モモ／出し昆布	ズッキーニ／なす／トマト／トマト缶／玉葱／かぼちゃ／ピーマン／にんにく／えのき茸／パセリ(乾)／粒コーン缶
25	火	ごはん ホキの甘酢あんかけ スティックきゅうり 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 水ようかん ビスケット		はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／こしあん／ビスケット	ホキ／煮干し／味噌／牛乳／粉かんとん	人参／玉葱／ピーマン／黄ピーマン／きゅうり／大根／長ねぎ
12	26 水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き きゅうりとなすおかか和え 南瓜とえのき茸みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 パインケーキ		はいが精米／菜種油／上白糖／小麦粉	若鶏肉モモ／花かつお／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／生姜／きゅうり／なす／人参／かぼちゃ／えのき茸／パイン缶
13	27 木	ごはん バーベキューポーク フレンチサラダ もやしとエリンギスープ	牛乳 せんべい 牛乳 みかん寒天 せんべい		はいが精米／上白糖／菜種油／せんべい	豚こま肉／牛乳／粉かんとん	玉葱／キャベツ／きゅうり／人参／もやし／エリンギ／オレンジジュース／みかん缶
14	金	ごはん ツナハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこおはぎ		はいが精米／菜種油／マヨドレ／上白糖／米粉／マカロニ／もち米	ツナ缶／牛乳／きな粉	玉葱／人参／トマト缶／トマトジュース／粒コーン缶
28	金	ごはん ツナハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンお麩ラスク		はいが精米／菜種油／マヨドレ／上白糖／米粉／マカロニ／麩／マーガリン	ツナ缶／牛乳	玉葱／人参／トマト缶／トマトジュース／粒コーン缶／レモン
15	29 土	ごはん ツナと凍り豆腐の煮物 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 わかめおにぎり		はいが精米／菜種油／上白糖／国産はるさめ／じゃが芋	ツナ缶／凍り豆腐／わかめ／煮干し／味噌／牛乳／わかめごはんのもと	大根／人参／玉葱
31	月	ごはん スコップコロケ ピーマンの塩昆布和え 小松菜とえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん		はいが精米／じゃが芋／菜種油／パン粉	豚ひき肉／塩昆布／煮干し／味噌／油揚げ／出し昆布	玉葱／もやし／ピーマン／人参／小松菜／えのき茸
★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください						1～2歳児 栄養摂取量 エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.1 g	3～5歳児 栄養摂取量 エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！

8月の食育ランチは19日(水)です。
テーマは「暑い夏を乗りきろう！」です。
北朝霞保育園のさくら組がメニューを考えてくれました。
お楽しみに！！



1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 542 kcal たんばく質 19.1 g	エネルギー 572 kcal たんばく質 20.4 g



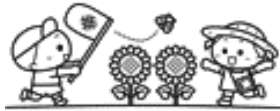
あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品

令和8年8月

照り付ける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。



夏野菜の栄養



夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

スイカ

90%が水分で、カリウム、β-カロテン、L-シトルリンなどを含み、動脈硬化の緩和や疲労回復が期待できる。

なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酵素を抑える。

トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

とうもろこし

主成分はデンプンだが、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、亜鉛、鉄などが含まれている。セルロースという不溶性食物繊維も豊富で整腸作用がある。

きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。



お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割り箸を刺して飾るものは馬や牛とされ、祖先が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



新しいお魚「ホキ」

8月から給食で「ホキ」を使用します。ホキはくせが少なく淡泊で食べやすい白身魚です。「初めて聞いた」という方も多いかもしれませんが、白身魚フライやフィッシュバーガーなど、実は身近な食品にもよく使われています。

8月は「ホキの甘酢あんかけ」として提供予定です。