



令和8年8月 給食献立表

津福保育園 R8.8.1



朝ごはんを食べよう！
朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。
また、1回の量があまり多すぎたべられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

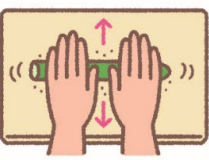


キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。
選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをする、色や食感がよくなります。

板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。



保育園の畑にも夏野菜がたくさんできています！
きゅうりやリコトマトをすみれ組さんがその都度収穫してきてくれて、新鮮な時に給食に取り入れて食べています♪



※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼 食	おやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	延長保育 おやつ
1	土	ご飯 肉豆腐卵とじ みそ汁 果物	牛乳 せんべい	米 砂糖 油 せんべい ボーロ	鶏肉 卵 豆腐 いりこ みそ 牛乳	玉葱 玉葱 ねぎ なす えのきたけ オレンジ	ボーロ	501	19.7	14.7	
3	月	ご飯 キーマカレー キャベツとパインのサラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ポップコーン	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり パイン缶 オレンジ	スティック きゅうり	569	15.9	21.8	パン
4	火	ご飯 魚の竜田揚げ 酢みそ和え みそ汁 果物	牛乳 フルーツみつ豆	米 でんぶん油 ごま 砂糖 ボーロ 甘納豆	魚 竹輪 みそ いりこ 牛乳	しょうが キャベツ 人参 えのきたけ かぼちゃ もやし オレンジ パナナ もも缶 バイン缶	ボーロ	589	23.1	14.7	コーン フレーク
5	水	焼きうどん みそ汁	牛乳 小松菜おにぎり	うどん 油 ごま 米 ごま油 せんべい	鶏肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 しらす干し	キャベツ 人参 生しいたけ 玉葱 オクラ ほうれん草 小松菜	せんべい	519	20.8	14.5	菓子
6	木	ご飯 夏野菜炒め かき玉汁 果物	フルーツ コーンフレーク	米 ごま 油 コーンフレーク ビスケット	豚肉 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	しょうが にんにく 生しいたけ ピーマン 玉葱 人参 なす えのきたけ ねぎ オレンジ パナナ レーズン	ビスケット	534	19.0	14.2	ゼリー
7	金	ご飯 魚のてり焼き はりはりなます みそ汁 果物	牛乳 ミニドック	米 油 砂糖 バターロール ボーロ	魚 ひじき 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 ハム チーズ	しょうが 切干大根 人参 かぼちゃ 玉葱 オレンジ キャベツ	ボーロ	638	29.8	20.5	菓子
8	土	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め とうがんスープ 果物	お茶 カステラ	米 油 砂糖 せんべい カステラ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 いりこ わかめ	人参 玉葱 キャベツ とうがん 生しいたけ ねぎ オレンジ	せんべい	532	21.1	13.2	
10	月	食パン サマーシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 丸ボーロ	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ビスケット 丸ボーロ	牛肉 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ	ビスケット	515	16.5	18.0	菓子
12	水	そうめん なすの煮びたし	牛乳 ジャムサンド	そうめん 砂糖 油 食パン せんべい いちごジャム	油揚げ 卵 かつお節 こんぶ 牛乳	干し椎茸 ねぎ なす	せんべい	458	18.2	12.9	菓子
13	木	ご飯 カレー 果物	牛乳 ビスケット	ご飯 じゃがいも 油 ビスケット ボーロ	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 えのきたけ しめじ なす グリンピース パナナ	ボーロ	551	15.4	17.1	菓子
14	金	ご飯 カレー 果物	牛乳 丸ボーロ	ご飯 じゃがいも 油 ビスケット 丸ボーロ	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 かぼちゃ グリンピース パナナ	ビスケット	596	15.6	16.4	菓子
15	土	ご飯 カレー 果物	牛乳 ビスケット	ご飯 じゃがいも 油 ビスケット せんべい	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 なす グリンピース パナナ	せんべい	541	15.6	17.8	
17	月	ご飯 魚のチーズピカタ みそマヨネーズ和え 豆乳スープ 果物	お茶 わかめおにぎり	米 小麦粉 油 ごま マヨネーズ ボーロ	魚 卵 チーズ 竹輪 みそ しらす干し わかめ 豆乳	パセリ キャベツ かぼちゃ 玉葱 人参 オレンジ	ボーロ	566	23.5	13.7	菓子
18	火	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ 果物	牛乳 チーズトースト	マカロニ コーン缶 油 じゃがいも 食パン せんべい	牛肉 ハム チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 ピーマン しめじ パセリ パナナ	せんべい	526	21.7	16.0	ゼリー
19	水	ご飯 チキンカレー サラダ 果物	お茶 ヨーグルト和え	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 ツナ ヨーグルト	人参 玉葱 りんご にんにく キャベツ グリンピース きゅうり オレンジ みかん缶 パナナ バイン缶	ビスケット	543	15.5	16.0	菓子
20	木	カレーピラフ 魚のトマトソース焼き きゅうりの風味漬け すまし汁 果物	バナナサンデー	米 パター ふ ウエハース せんべい	鶏肉 魚 こんぶ わかめ かつお節 アイスクリーム	玉葱 生しいたけ 人参 グリンピース にんにく トマト きゅうり すいか パナナ	せんべい	529	24.1	14.9	パン
21	金	ご飯 チーズミートなす おかか和え みそ汁	牛乳 小豆蒸しパン	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ボーロ	豚肉 チーズ かつお節 わかめ みそ いりこ 牛乳 きな粉 卵	玉葱 なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり 人参	ボーロ	590	24.0	17.5	コーン フレーク
22	土	ご飯 肉じゃが あっさり納豆 果物	牛乳 バウムクーヘン	米 じゃがいも 油 砂糖 しらたき バウムクーヘン ビスケット	牛肉 納豆 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん もやし しそ オレンジ	ビスケット	617	19.7	23.4	
24	月	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 ごま和え 春雨スープ	牛乳 栄養チヂミ	米 油 三温糖 でんぶん ごま 春雨 じゃがいも せんべい	豆腐 豚肉 みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 もやし きくらげ キャベツ	せんべい	565	24.8	18.6	パン
25	火	ご飯 ジャーマンオムレツ じゃこあえ ミネストローネ	お茶 かみかみおこわ	米 じゃがいも 油 マカロニ もち米 砂糖 丸ボーロ	卵 スキムミルク ひじき しらす干し 大豆	玉葱 トマト ピーマン キャベツ もやし 人参 とうがん セロリー にんにく パセリ 干し椎茸	丸ボーロ	565	18.4	15.8	コーン フレーク
26	水	ご飯 はんぺんフライ おぐらの納豆和え 五目汁	お茶 ヨーグルト和え	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ビスケット	はんぺん 卵 納豆 のり 厚揚げ いりこ みそ ヨーグルト	オクラ かぼちゃ 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 バイン缶 パナナ	ビスケット	515	20.5	11.1	菓子
27	木	焼きそば 茹で枝豆 カルピス	牛乳 フライドポテト	蒸し中華麺 油 じゃがいも ボーロ	豚肉 さつま揚げ かつお節 青のり カルピス 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 枝豆	ボーロ	528	22.2	18.7	ゼリー
28	金	ご飯 チキンカレー ツナサラダ 果物	お茶 南瓜の蒸しケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ コーン缶 砂糖 せんべい	鶏肉 牛乳 ツナ スキムミルク 卵	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり パナナ かぼちゃ なす	せんべい	614	18.2	14.3	菓子
29	土	ご飯 ゴーヤチャンプル ナムル もずく汁	牛乳 せんべい	米 油 ごま油 砂糖 せんべい ビスケット	豆腐 豚肉 卵 かつお節 もずく 竹輪 こんぶ 牛乳	人参 もやし にがうり きゅうり 玉葱 えのきたけ	ビスケット	477	21.9	13.5	
31	月	ご飯 魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 みそ汁 果物	牛乳 じゃがいもおやき	米 パン粉 マヨネーズ 春雨 コーン缶 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油	魚 ハム 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	パセリ きゅうり 人参 なす すいか	チーズ	606	26.7	21.9	菓子