

令和 8年 8月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	ど		あんかけうどん・さつまいもぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
3	げつ	ごはん	みそしる(なまあげ・ちんげんさい) ぶたにくみそやき・かぼちゃのふくめに・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
17	げつ	ごはん	ばんちゃ・つなかれー・だいこんしょうがあえ おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
4 18	か	ごはん	みそしる(さつまいも・きりぼしだいこん)・さけざんぎ こまつなこーんあえ・りんご	よーぐると・おれんじ てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
5 19	すい	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・あぶらあげ)・おれんじ ぶりのみそまよねーずやき・ほうれんそうのりあえ	ぎゅうにゅう・りんご まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん
6 20	もく	ばたーろーる	すーぷ(とうふ・ながねぎ)・なすみーとぐらたんふう ぶろっこりーしょうがあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり
7	きん	おたのしみ かい (たなばたのかい)	ばんちゃ・たなばたどらいかれー・きやべつごまあえ すいか	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
21	きん	ごはん	みそしる(きやべつ・わかめ)・とりにくごまやき ごぼうとにんじんのいために・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ゆでとうきび しはんおかし	ぎゅうにゅう ゆでとうきび しはんおかし
8 22	ど		ばんちゃ・とまとつなすばげてい・はくさいえのき りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
10 24	げつ	ごはん	ばんちゃ・はやしらいす・はくさいちゅうかあえ おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご きなこくつきー	ぎゅうにゅう きなこくつきー
25	か	ごはん	ぽーくすーぷ(だいこん・こーん)・ほっけのちーずやき ひじきのごもくに・めろん	ぎゅうにゅう・おれんじ まどれーぬ	ぎゅうにゅう まどれーぬ
12 26	すい	ふりかけ ごはん	みそしる(みずな・きりぼしだいこん)・とうふなげつと ぶろっこりーおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ぱいんけーき	ぎゅうにゅう ぱいんけーき
13 27	もく	ごはん	みそしる(かぼちゃ)・いためなっとう きゅうりのしょうゆあえ・おれんじ	よーぐると・りんご てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
14 28	きん	ごはん	ばんちゃ・ちんじゃおろーす・ほうれんそうごまつなあえ おれんじ	14日ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし 28日ぎゅうにゅう・りんご ほっとけーき	14日ぎゅうにゅう しはんおかし 28日ぎゅうにゅう ほっとけーき
29	ど		わかめらーめん・かぼちゃのぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
31	げつ	ごはん	ばんちゃ・なつやさいのかれー・きやべつのおひたし すいか	ぎゅうにゅう・りんご みるくぱん	ぎゅうにゅう みるくぱん

※ 7日(金)…七夕の会(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和8年8月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
1	15 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参煮あらつぶし	挽肉白菜あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物	食パン 豆乳 果物
3	月	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉南瓜あんかけ煮 チンゲン菜煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(チゲン菜)(生揚げ抜き) 挽肉南瓜あんかけ煮 スティック野菜 果物	軟飯 スープ(南瓜) 挽肉チンゲン菜あんかけ煮 果物
17	月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 大根煮あらつぶし じゃが芋煮あらつぶし	麦茶 ツナシチュー 大根生姜和え 果物	軟飯 スープ(大根) ツナ人参じゃが芋あんかけ煮 果物
4	18 火	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鮭小松菜あんかけ煮 さつま芋煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(ササギ・切干大根) 鮭ざんぎ湯通し 小松菜コーン和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 鮭さつま芋あんかけ煮 果物
5	19 水	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 ほうれん草煮あらつぶし	軟飯 豆乳味噌汁(白菜)(油揚げ抜き) ぶりの味噌マネー 焼き ほうれん草のり和え 果物	トースト スープ(ほうれん草) ぶり白菜あんかけ煮 果物
6	20 木	パン粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮あらつぶし	食パン スープ(豆腐・長葱) なすミートグラタン風 ブロッコリー生姜和え 果物	雑炊(豚挽肉・長葱) ブロッコリー煮 果物
7	金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参煮あらつぶし	麦茶 とろみドライカレー(カレー粉抜き) キャベツごま和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉キャベツ煮 果物
21	金	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 キャベツ煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(キャベツ・わか) 挽肉人参あんかけ煮 果物	軟飯 スープ(人参) 挽肉キャベツあんかけ煮 果物
8	22 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 玉葱煮あらつぶし	麦茶 トマトツナスバゲティ 白菜えのき和え 果物	食パン 豆乳 果物
10	24 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 白菜煮あらつぶし	麦茶 軟飯 挽肉玉葱あんかけ煮 白菜中華和え 果物	軟飯 スープ(しめじ) 挽肉白菜玉葱あんかけ煮 果物
25	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけ人参あんかけ煮 大根煮あらつぶし	麦茶 軟飯 ほっけ人参あんかけ煮 大根スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) ほっけ大根コーン煮 果物
12	26 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(白菜・切干大根) 豆腐ナゲット湯通し ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豆腐水菜玉葱あんかけ煮 果物
13	27 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱あんかけ煮 南瓜煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(南瓜) 炒め納豆 胡瓜の醤油和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉南瓜玉葱あんかけ煮 果物
14	28 金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 果物	麦茶 軟飯 挽肉玉葱あんかけ煮 ほうれん草ごまつ和え 果物	軟飯 スープ(人参) 挽肉玉葱ほうれん草あんかけ煮 果物
29	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 南瓜煮あらつぶし	挽肉チンゲン菜あんかけうどん 南瓜の含め煮 果物	食パン 豆乳 果物
31	月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 キャベツ煮あらつぶし	麦茶 軟飯 挽肉人参ミルクあんかけ煮 キャベツのお浸し 果物	軟飯 スープ(玉葱) 挽肉キャベツズッキーニあんかけ煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

8月食育だより

夏の暑さもピークになり、高い気温の日が出てきています。熱中症もちろん心配ですが、夏の暑さで疲れが出やすくなります。室内外の温度差が大きいほど、夏バテのリスクも高くなります。暑い夏を元気に過ごすには規則正しい生活と栄養のバランスの良い食事をするのが大切になります。

体の冷やし過ぎには気を付けよう

暑い夏なので、ジュースや炭酸飲料をたくさん飲みたくなります。ジュースの飲みすぎは糖分の摂りすぎに繋がりますので、ジュースを飲むのはほどほどにしましょう。

また冷房や冷たいものの摂りすぎで内臓が冷え、上手く機能しなくなり、特に消化吸収力がまだ未発達である子どもは冷たいものを摂りすぎると消化不良にも繋がってしまいます。

【身体を冷やさないようにするため】

-  温かいお風呂に入って血流をよくして冷えを解消する。
-  温かい飲み物や食べ物をとる。
-  冷房の温度調節をして身体を冷やし過ぎないようにする。
-  暑すぎない時間帯に外に出て元気いっぱい遊んで汗をかく。



8月31日は野菜の日

トマト

トマトの赤い色は、がんや老化を予防する「抗酸化作用」があります。これらは生よりも加熱調理された加工品の方がよく吸収されることが知られています。ビタミンCやカリウムも豊富で疲労回復効果が期待されます。



きゅうり

成分のほとんどが水分で、カリウムを多く含み、むくみ防止、利尿作用があります。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加するため疲労回復の助けになります。



なす

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮には「抗酸化作用」があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。



今月の給食メニュー

夏野菜カレー <幼児4人分>

- | | | | |
|-------------------|-------------------|----------------------|-------|
| ・豚ももスライス 80g | ・黄ピーマン 1/6個 (20g) | ・ケチャップ 小さじ1弱 (4g) | ・水 適量 |
| ・玉葱 3/4個 (120g) | ・サラダ油 小さじ1/2 (2g) | ・中濃ソース 小さじ1弱 (4g) | |
| ・なす 1本 (60g) | ・バター 大さじ2弱 (20g) | ・醤油 小さじ1/2 (3g) | |
| ・ズッキーニ 1/3本 (60g) | ・小麦粉 大さじ2強 (20g) | ・カレー粉 小さじ1/2強 (1.5g) | |
| ・人参 1/2本 (60g) | ・牛乳 約1カップ (160g) | ・塩 少々 | |



- ① 材料は食べやすい大きさに切り、黄ピーマンは油でさっと炒めておく。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないようにキツネ色になるまで炒める。牛乳を加えてダマにならないように混ぜ、ルーを作る。
- ③ 油で玉ねぎをよく炒め、さらに豚肉、人参を加えて炒め、材料がかくれるくらいの水を加え煮る。
- ④ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加えて煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味を調える。(カレー粉は先に乾煎りすると香りが出ます)
- ⑥ 仕上げに黄ピーマンを加える。