

令和8年 8月給食だより

風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	土	せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	こんにゃく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜・りんご
3	月	クラッカー お茶 七分づき米	厚揚げのミートソース 春雨スープ 果物(りんご)	メロン クラッカー 牛乳	厚揚げ 豚挽肉 豚肉 牛乳	油、砂糖 春雨 クラッカー	玉葱、人参、チンゲン菜 にんにく、もやし、長葱 エリンギ、メロン りんご
4	火	クッキー お茶 七分づき米	車麩のから揚げ きゅうりもみ 味噌汁 果物(りんご)	ジャムパン 牛乳	車麩 味噌 牛乳	片栗粉、油 白ごま、砂糖 じゃがいも 食パン、ジャム	きゅうり、人参、わかめ 青菜、りんご
5	水	せんべい 牛乳 七分づき米	チキンソテーラタトゥイユ コンスープ 果物(りんご)	キッズおはぎ 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	油、片栗粉 こしあん 七分づき米 砂糖	にんにく、なす、ズッキーニ トマト、玉葱、パプリカ コンクリーム缶、コンホール缶、パセリ りんご
6	木	チーズ お茶 七分づき米	わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	煮干しごまチップ クッキー 牛乳	豚肉 凍り豆腐 煮干し 牛乳	中華めん 油、砂糖 白ごま クッキー	青菜、わかめ、人参 ホールコーン缶、長葱 ひじき、いんげん りんご
7	金	クラッカー お茶 七分づき米	揚げ魚のごま和え 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	魚 油揚げ、味噌 きな粉 牛乳	片栗粉、油 白ごま 砂糖	生姜、キャベツ、きゅうり 人参、もやし、万能葱 りんご、バナナ
8	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉とにらのスタミナ炒め チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	カステラ お茶	豚肉	ごま油 カステラ	人参、玉葱、エリンギ にら、生姜、にんにく チンゲン菜、りんご
10	月	ウエハース 牛乳 七分づき米	そぼろ納豆 人参しりしり 夏野菜の豚汁 果物(りんご)	ミルクもち せんべい お茶	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉、味噌 牛乳、きな粉	砂糖、ごま油 片栗粉 せんべい	切干大根、人参、もやし なす、玉葱、ごぼう オクラ、りんご
12	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	夏野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご)	おひさまゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	じゃがいも 油 米粉 砂糖	玉葱・人参・ズッキーニ・キャベツ 南瓜・りんご・青菜・もやし トマト・ユル・粉寒天・レモン汁 コンホール缶・りんご果汁100%
13	木	煮干し お茶 七分づき米	さばの煮食い 干し大根のごま酢和え 果物(りんご)	舞茸ごはん お茶	さば、木綿豆腐 油揚げ 鶏肉	砂糖 白すりごま 七分づき米	人参、こんにゃく、白菜 ごぼう、長葱、きゅうり 舞茸、いんげん 切干大根、りんご
14	金	クッキー 牛乳 七分づき米	冷やし中華 なすのオイスターソース炒め 果物(りんご)	すいか せんべい お茶	卵、かまぼこ 豚挽肉 牛乳	中華めん 油、砂糖 ごま油 せんべい	きゅうり、もやし、人参 なす、玉葱、チンゲン菜 すいか、りんご
15	土	せんべい 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 油揚げ、味噌 凍り豆腐 ヨーグルト	じゃがいも 油 砂糖 パン	玉葱、人参、いんげん しらたき、わかめ りんご
17	月	クラッカー お茶 七分づき米	厚揚げのミートソース 春雨スープ 果物(りんご)	かぼちゃきんとん クラッカー 牛乳	厚揚げ 豚挽肉 豚肉、牛乳 スキムミルク	油、砂糖 春雨 クラッカー バター	玉葱、人参、青菜、にら にんにく、南瓜、レーズン りんご
18	火	クッキー お茶 七分づき米	車麩のから揚げ きゅうりもみ 味噌汁 果物(りんご)	ジャムパン 牛乳	車麩 味噌 牛乳	片栗粉、油 白ごま、砂糖 じゃがいも 食パン、ジャム	きゅうり、人参、わかめ 青菜、りんご
19	水	せんべい 牛乳 七分づき米	チキンソテーラタトゥイユ コンスープ 果物(りんご)	キッズおはぎ 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	油、片栗粉 こしあん 七分づき米 砂糖	にんにく、なす、ズッキーニ トマト、玉葱、パプリカ コンクリーム缶、コンホール缶、パセリ りんご
20	木	チーズ お茶 七分づき米	わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	煮干しごまチップ クッキー 牛乳	豚肉 凍り豆腐 煮干し 牛乳	中華めん 油、砂糖 白ごま クッキー	青菜、わかめ、人参 ホールコーン缶、長葱 ひじき、いんげん りんご
21	金	クラッカー お茶 七分づき米	揚げ魚のごま和え 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	魚 油揚げ、味噌 きな粉 牛乳	片栗粉、油 白ごま 砂糖	生姜、キャベツ、きゅうり 人参、もやし、万能葱 りんご、バナナ

令和8年 8月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉とにらのスタミナ炒め チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	カステラ お茶	豚肉	ごま油 カステラ	人参、玉葱、エリンギ にら、生姜、にんにく チンゲン菜、りんご
24	月	ウエハース 牛乳 七分づき米	そぼろ納豆 人参しりしり 夏野菜の豚汁 果物(りんご)	ミルクもち せんべい お茶	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉、味噌 牛乳、きな粉	砂糖、ごま油 片栗粉 せんべい	切干大根、人参、もやし なす、玉葱、ごぼう オクラ、りんご
25	火	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬け焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	豚肉、味噌 麩 無調整豆乳 牛乳	砂糖 油 小麦粉	キャベツ、人参、ピーマン えのきたけ、万能葱 りんご
26	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	夏野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご)	おひさまゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油 米粉 砂糖	玉葱・人参・ズッキーニ・キャベツ 南瓜・りんご・青菜・もやし トマト・ユレ・粉寒天・レモン汁 コーン・ホール缶・りんご果汁100%
27	木	煮干し お茶 七分づき米	さばの煮食い 干し大根のごま酢和え 果物(りんご)	舞茸ごはん お茶	さば、木綿豆腐 油揚げ 鶏肉	砂糖 白すりごま 七分づき米	人参、こんにゃく、白菜 ごぼう、長葱、きゅうり 舞茸、いんげん 切干大根、りんご
28	金	クッキー 牛乳 七分づき米	冷やし中華 なすのオイスターソース炒め 果物(りんご)	バナナ せんべい お茶	卵、かまぼこ 豚挽肉 牛乳	中華めん 油、砂糖 ごま油 せんべい	きゅうり、もやし、人参 なす、玉葱、チンゲン菜 バナナ、りんご
29	土	せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	こんにゃく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜・りんご
31	月	クラッカー お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	かぼちゃきんとん クラッカー 牛乳	鶏肉、かまぼこ 卵、味噌 絹豆腐、牛乳 スキムミルク	砂糖、油 バター クラッカー	人参、玉葱、エリンギ 長葱、なめこ、長葱 南瓜、レーズン りんご

※野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※献立は都合により、変更することがあります。
※りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	573	22.9	14.7	248	2.9	213	0.46	0.39	23	1.9
乳児	498	20.6	14	270	2.1	186	0.39	0.37	18	1.6

※午前おやつは乳児クラスのみです。

食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。



★はじめての食べ物がこわいののは自然のこと

新しい食べ物を警戒すること（ネオフォビア）は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」

