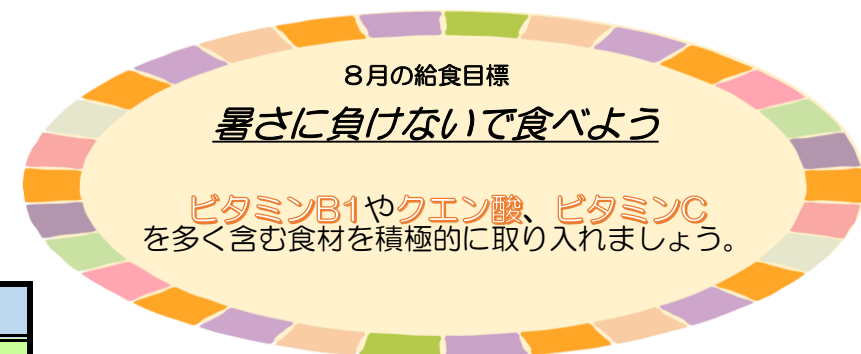




令和8年 8月 給食献立表 大野保育園



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ	31 いりこ 牛乳					1
昼食	麦ご飯 ハヤシチュー 棒棒鶏サラダ					焼きそば スープ
午後おやつ	お菓子 牛乳					
午前おやつ	3 せんべい 牛乳	4 野菜スティック	5 ヨーグルト	6 かりんとう 牛乳	7 ビスコ 牛乳	8
昼食	麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 豆乳味噌スープ	麦ご飯 魚のフライ パプリカピクルス きゅうりの冷製スープ	麦ご飯 中華風炒り卵 春雨の酢の物 コンソメスープ	麦ご飯 納豆と竹輪の天ぷら ごまドレサラダ かぼちゃの味噌汁	ゆかりごはん 冷やしそうめん 高野豆腐の酢豚風	炊き込みご飯 味噌汁
午後おやつ	ヨーグルト・果物	キャラ麩 牛乳	手作りパン	お菓子 牛乳	かしわ団子	お菓子
午前おやつ	10 チーズ 牛乳	11	12 いりこ 牛乳	13 ウエハース 牛乳	14 バナナチップス 牛乳	15
昼食	麦ご飯 サバのソース煮 ごま和え なすの味噌汁	山の日	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 汁ビーフン	希望保育 おべんとう	希望保育 おべんとう	希望保育 おべんとう
午後おやつ	おにぎり		卵サンド 牛乳	お菓子	お菓子	
午前おやつ	17 バナナ	18 ボーロ 牛乳	19 くだものゼリー	20 チーズ 牛乳	21 ビスコ 牛乳	22
昼食	麦ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	麦ご飯 松風焼き かぼちゃのサラダ 豆腐の味噌汁	麦ご飯 厚揚げの味噌煮 ふわふわ汁	麦ご飯 魚のBBQソース 温野菜 お麩の味噌汁	麦ご飯 たっぷり野菜の麻婆ナス スタミナスープ	冷やしそうめん くだもの
午後おやつ	くだもの・枝豆	バナナと甘酒のアイス	フライドポテト	ココア蒸しパン 牛乳	パン 牛乳	
午前おやつ	24 ウエハース 牛乳	25 くだもの	26 いりこ 牛乳	27 せんべい 牛乳	28 ボーロ 牛乳	29
昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆汁	麦ご飯 厚焼き卵 こまつなサラダ もやしの味噌汁	麦ご飯 豆腐のグラタン 梅ひじき わかめスープ	おべんとう	総練習 わかめおにぎり ソース焼きそば トマト もずくスープ	サンドイッチ スープ
午後おやつ	みたらし団子	メロンパントースト 牛乳	冷やしぜんざい	お菓子 牛乳	パン 牛乳	

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

ビタミンB1
…豚肉、うなぎ、豆腐、味噌などに多く含まれています。
糖質をエネルギーに変える際に必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。

クエン酸
…レモン、梅干し、酢などに含まれます。
新陳代謝を活発にし、疲労回復を助けます。

ビタミンC
…赤ピーマン、オクラ、レモン、パプリカ、キウイなどに多く含まれます。
ストレスや病気に対する抵抗力を高め、日焼け予防にも効果があります。

汗をたくさんかく夏は、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも補給しましょう！

8月の行事

7日(金) かしわ団子作り
13～15日 お盆希望保育
27日(木) お弁当の日
28日(金) 総練習①

『バナナと甘酒のアイス』
暑い夏をのりきるメニューです♪
(18日実施予定)

材料
・バナナ…100g
・甘酒…150ml

作り方
①ボウルにバナナを入れ、泡だて器でよくつぶす。
②甘酒を加えて混ぜる。
③ラップをかけて冷凍庫に入れ、2～3時間おいて凍らせる。途中3回くらい泡だて器でかき混ぜてなめらかにする。

※甘酒はとろみの強い濃厚なタイプの方がオススメです