



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

令和8年度 8月分 献立表



塩尻市
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		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			
3・17 ／ 月	ぶるこぎどん ゆかりあえ すいか(3日) でらうえあ(17日)	油／三温糖／ごま／ふ／グラニュー糖／バター	豚モモ／みそ／牛乳	にんにく／玉葱／人参／にら／まいたけ／きゃべつ／きゅうり／しそ／すいか／デラウェア	豆乳プリンタルト 麦茶 おふらすく ぎゅうにゅう	I値 - 407 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.0 g	
4・18 ／ 火	とりにくのなんぶやき きりぼしだいこんのりまよさらだ なすのみそしる ばなな	薄力粉／ごま／うどん／油	鶏モモ／のり／油揚げ／豚モモ／牛乳／かつお節／みそ	しょうが／切干しいん／きゃべつ／きゅうり／人参／なす／玉葱／バナナ	野菜又は100%フルーツジュース やきうどん ぎゅうにゅう	I値 - 474 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 2.4 g	
5・19 ／ 水	ほきのからふるあますあん さんしょくあえ きゃべつのすーぷ ひとくちちーず	かたくり粉／油／上白糖／とうもろこし／スイーツベース(ヨーグルト風)／せんべい	ホキ／チーズ／牛乳	玉葱／ピーマン／赤パプリカ／黄パプリカ／れんこん／生しいたけ／きゃべつ／きゅうり／人参／もも	ーロゼリー ふるふるでざーとおせんべい	I値 - 288 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.1 g	
6・20 ／ 木	はんばーぐ ちゅうかあえ わかめすーぷ ひとくちぜりー	パン粉／三温糖／ごま油／薄力粉／バター／上白糖／ココア	豚ひき肉／わかめ／牛乳	玉葱／きゅうり／きゃべつ／もやし／人参／ねぎ	おせんべい 麦茶 ここあくっきー ぎゅうにゅう	I値 - 450 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g	
7 ／ 金	ほわいとちゅーがけ とまとさらだ やさしいちゅーず	じゃがいも／薄力粉／バター／油／とうもろこし／上白糖／精白米	鶏モモ／牛乳	人参／玉葱／グリーンピース／トマト／きゃべつ／きゅうり／青菜	バナナのスティックケーキ 麦茶 なめしのおにぎり むぎちゃ	I値 - 407 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.1 g	
21 ／ 金	こーんかれー とまとさらだ やさしいちゅーず	じゃがいも／薄力粉／バター／油／上白糖／精白米／とうもろこし	豚モモ	人参／玉葱／グリーンピース／トマト／きゃべつ／きゅうり／にんにく／しょうが／青菜	バナナのスティックケーキ 麦茶 なめしのおにぎり むぎちゃ	I値 - 407 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.1 g	
24 ／ 月	とりそぼろどん すのもの 100%フルーツジュース	油／三温糖／かたくり粉／薄力粉／上白糖／粉糖	鶏ひき肉／焼きちくわ／わかめ	人参／玉葱／さやいんげん／きゃべつ／きゅうり／オレンジ	ーロゼリー おれんじけーき むぎちゃ	I値 - 407 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.1 g	
25 ／ 火	なつやさいきんぴら ばいにくさらだ ういんなーのすーぷ ひとくちちゅーず	こんにゃく／三温糖／油／上白糖／せんべい	豚モモ／ウィンナー／チーズ／寒天	れんこん／ズッキーニ／人参／きゅうり／きゃべつ／梅／玉葱／モロッコいんげん／パセリ／みかん／もも	バナナ ぜりーほんち おせんべい	I値 - 313 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g	
26 ／ 水	なすのみーとぐらたん そくせきづけ れたすすーぷ ひとくちぜりー	三温糖／薄力粉／油／黒砂糖	豚ひき肉／チーズ／昆布／牛乳	玉葱／人参／なす／きゃべつ／きゅうり／レタス／ねぎ／パセリ	桃のタルト 麦茶 こくとうむしばん ぎゅうにゅう	I値 - 394 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	
27 ／ 木	ほっけのしおやき さらすばさらだ えのきのすましじる なし	スパゲッティ／とうもろこし／食パン／マーガリン／油／ブルーベリージャム	ほっけ／牛乳	きゅうり／人参／きゃべつ／えのきたけ／玉葱／水菜／梨	おせんべい 麦茶 じゃむさんど ぎゅうにゅう	I値 - 410 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	
28 ／ 金	たんどりーちきん とさづけ こおりどうふのみそしる ばなな	ごま／上白糖／せんべい	鶏モモ／豆乳／ヨーグルト／かつお節／凍り豆腐／みそ／寒天	しょうが／にんにく／だいこん／きゃべつ／きゅうり／人参／レモン／玉葱／バナナ／ぶどう	米粉のカップケーキ(いちご) 麦茶 ぶどうぜりー おせんべい	I値 - 314 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g	
31 ／ 月	まーぼーどうふどん ほそきりさらだ べびーばいん	三温糖／かたくり粉／ごま油／上白糖／油／じゃがいも	豆腐／豚ひき肉／みそ／牛乳	にんにく／しょうが／人参／玉葱／ねぎ／きゃべつ／きゅうり／レモン／パイン	ーロゼリー じゃがいもみぞれもん ぎゅうにゅう	I値 - 373 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g	

※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ レシピ紹介 : 3・17日 プルコギ丼

※ 12～18か月: 3・17日 お麴ラスク

→パンケーキまたはカップケーキ

26日 黒糖蒸しパン

→蒸しパン



8 月 平 均 栄 養 価

エネルギー	389 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	17.7 g
食塩相当量	1.8 g

厳しい暑さを乗り切りましょう

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。保育園の給食でも疲労回復に効果のある豚肉料理や夏野菜、食欲が増進する香辛料やカレー味のメニューなどを提供しています。ご家庭でも取り入れてみてください。

参照:こどもの栄養 8月号



おうちでもお手伝いにチャレンジ！

おうちでも子どもの興味に合わせて進んでお手伝いができるような機会を作ってあげましょう。お手伝いの後は『上手にできたね』『ありがとう』など自信につながるような声掛けが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化し、役割をもつことで自信につながります。

<お手伝いの種類> ・野菜の皮をむく ・野菜を洗う ・テーブルを拭く ・食器を並べる ・食器を片付ける 等



8月10日(月)・8月12日(水)・8月13日(木)・8月14日(金)の4日間につきまして、お昼のお弁当持参をお願いいたします。朝おやつ(3歳未満児)と午後おやつについては、給食室から既製品のおやつを提供いたします。

持参するもの

- ・白いご飯(※混ぜご飯やおにぎり等は傷みやすいため不可です。)または食パン(調理パン、ジャム等は不可です。)
- ・おかず(※白いご飯(食パン)と容器を分けてお持ちください。冷蔵庫で保管します。)
- ・必要な食具(はし・スプーン・フォーク等)
- ・水筒(水または無糖の麦茶、白湯)

※お弁当袋、お弁当箱、水筒などには、名前を記入してください。



持参するお弁当の注意点

- ・白いご飯(食パン)、おかずは冷ましてからそれぞれのお弁当箱に詰めるようにしましょう。
- ・おかずは当日調理をし、傷みやすいおかず(マヨネーズを使用したサラダ等)は避けましょう。
- ・卵料理、肉、魚などは、中までしっかり火を通しましょう。
- ・盛り付け前の手洗いを忘れないようにしましょう。

※食物アレルギーがあり、給食で除去している食物がある場合には、お家で食べることができても、お弁当に入れないようお願いいたします。

※誤飲誤嚥防止のため、保育園ではミニトマトや巨峰、シャインマスカットなどの大粒のぶどう等に関しては、カットして提供しています。お弁当にミニトマトやぶどう等を入れる際には、カットしていただくなどご協力をお願いいたします。



レシピ紹介

「フルコギ丼」



(材料 4人分)

ご飯	茶碗 4 杯
豚もも肉	200 g
にんにく	2 g
炒め油	小さじ 1
玉ねぎ	220 g
人参	45 g
舞茸	20 g
にら	20 g
濃口しょう油	大さじ 1/2 弱
酒	大さじ 1/2 強
三温糖	小さじ 2
味噌	大さじ 1/2 弱
白すりごま	大さじ 1
白こしょう	少々

調味料

※子どもの分量です。

(作 り 方)

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはすりおろし、玉ねぎはスライス、人参は千切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。にらは2～3cmの長さに切る。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒め、①を加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、玉ねぎ・人参・舞茸を加えしんなりするまで炒め、にらを加えさらに炒める。
- ⑤ ④が柔らかくなったら、調味料を加え、味を調える。
- ⑥ 丼に盛ったご飯に⑤をかける。

※ご飯1杯は、3歳児目安量です。

(105 g 程度)

1人当たりの栄養価

エネルギー	337kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	10.4 g