



令和6年 8月分 よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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			
1 木	スパゲッティカレーソース ピーチサラダ えのきのスープ	スパゲッティ/油/ バター/小麦粉/米	豚肉/絹豆腐/牛乳/ わかめ	玉葱/にんじん/ ピーマン/エリンギ/ だいこん/きゅうり/ 黄桃缶/えのきたけ/ 万能ねぎ	牛乳 わかめ御飯 麦茶 菓子		1献立 - 545 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
2 金	チンジャオロースー并 キャベツのみそ汁 フルーツゼリー	米/油/かたくり粉/ 小麦粉/砂糖/ バター/ココア	牛乳/豚肉/みそ/ スキムミルク	しょうが/ピーマン/ にんじん/玉葱/ たけのこ/しいたけ/ もやし/キャベツ/ ねぎ/フルーツゼリー	牛乳 ココアケーキ 牛乳		1献立 - 589 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
3 土	チャーハン わかめスープ いちご豆乳	米/油	ツナ/わかめ/ いちご豆乳	みかんジュース/ にんじん/ねぎ/ コーン/しいたけ/ グリーンピース/玉葱/ フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 みかんジュース		1献立 - 536 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
5 月	小魚ピラフ フレンチサラダ かぼちゃのスープ	米/バター/油/砂糖/ 小麦粉	飲むヨーグルト/ ちりめんじゃこ/牛乳/ ヨーグルト	にんじん/玉葱/ ピーマン/キャベツ/ きゅうり/レズン/ かぼちゃ/万能ねぎ/ パイン缶	牛乳 パインヨーグルトケーキ 飲むヨーグルト		1献立 - 510 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g
6 火	ごはん 鮭と野菜の味噌炒め 粉ふき芋 なめこ汁	米/油/じゃがいも	牛乳/鮭/みそ/ 絹豆腐	キャベツ/玉葱/ にんじん/ねぎ/ えのきたけ/コーン/ なめこ/小玉すいか	牛乳 果物(小玉すいか) *食べたことがない方は家で食べてみてください 菓子 牛乳		1献立 - 542 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g
7 水	魚のカレーライス フルーツミックス 豆腐のスープ	米/じゃがいも/油/ バター/小麦粉	牛乳/めかじき/ 絹豆腐/わかめ/ フローズンヨーグルト	玉葱/にんじん/ ホワイトマッシュルーム/ 黄桃缶/りんご缶/ パイン缶	牛乳 フローズンヨーグルト 菓子 牛乳		1献立 - 670 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g
8 木	麻婆豆腐并 ナムル えのきとわかめのスープ	米/油/砂糖/ごま油/ かたくり粉/小麦粉/ バター	絹豆腐/鶏ささみ/ みそ/わかめ/牛乳/ きな粉	にんじん/ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ グリーンピース/しょうが/ もやし/きゅうり/ えのきたけ/玉葱	牛乳 きなこクッキー 麦茶 菓子		1献立 - 594 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.5 g
9 金	【山の日献立】 えだまめごはん かじきと大根の煮物 きのこのみそ汁	米/油/砂糖/ かたくり粉/ふ/黒砂 糖	牛乳/めかじき/みそ/ 粉寒天/きな粉	えだまめ/だいこん/ いんげん/にんじん/ まいたけ/ えのきたけ/しめじ	牛乳 黒糖わらびもち 菓子 牛乳		1献立 - 533 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g
10 土	冷やしうどん かぼちゃの甘煮 いちご豆乳	うどん/砂糖/ 米粉ケーキ	ツナ/わかめ/ いちご豆乳	りんごジュース/ きゅうり/にんじん/ かぼちゃ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース		1献立 - 535 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 4.6 g
13 火	鮭五目ごはん ポテトといんげんのソテー ふとわかめのみそ汁	米/油/じゃがいも/ ふ/砂糖	鮭/わかめ/みそ/牛 乳/アガー	にんじん/しいたけ/ グリーンピース/ コーン/いんげん/ 玉葱/みかんジュース	牛乳 オレンジゼリー 菓子 フルーツゼリー		1献立 - 518 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g
14 水	ツナピラフ マカロニのカレーソテー かぼちゃのポターージュ	米/バター/油/ シエルマカロニ/ バター	ツナ/牛乳	玉葱/にんじん/ コーン/いんげん/ かぼちゃ/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 麦茶 菓子		1献立 - 590 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
15 木	そぼろごはん 海苔和え じゃがいものみそ汁	米/砂糖/油/ じゃがいも	鶏ささみ/高野豆腐/ のり/みそ/牛乳	にんじん/ グリーンピース/玉葱/ ほうれんそう/ いんげん/パイン缶/ みかん缶/黄桃缶/ りんご缶	牛乳 サイダーポンチ 菓子 麦茶 菓子		1献立 - 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 2.2 g
16 金	ごまごはん 肉じゃが 板ふのみそ汁	米/ごま/じゃがいも/ 油/砂糖/ふ/ クルルマカロニ/砂糖	豚肉/みそ/牛乳/ きな粉	りんごジュース/ にんじん/玉葱/ グリーンピース/ ほうれんそう	牛乳 マカロニの黒蜜きな粉 りんごジュース		1献立 - 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g
17 土	ツナ和風スパゲッティ さつま芋の甘煮 いちご豆乳	スパゲッティ/油/ さつま芋/砂糖	ツナ/いちご豆乳	みかんジュース/ 玉葱/にんじん/ えのきたけ/ピーマン	麦茶 菓子 みかんジュース		1献立 - 533 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.3 g
19 月	【食育の日献立】 夏野菜の炒め煮かけごはん 胡瓜とコーンのサラダ とうがんのスープ	米/油/砂糖/ 小麦粉	飲むヨーグルト/ 鶏肉/牛乳	にんにく/玉葱/ にんじん/なす/トマト/ かぼちゃ/ピーマン/ きゅうり/コーン/ とうがん/いんげん/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト		1献立 - 532 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.9 g



日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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			
20 / 火	かまめし丼 ごまあえ さといものみそ汁	米/油/糸こんにやく/ 砂糖/さといも/ ひやむぎ	牛乳/鶏肉/ 高野豆腐/油揚げ/ みそ	にんじん/しいたけ/ グリーンピース/ キャバツ/ ほうれんそう/ だいこん/きゅうり	牛乳 ひやむぎ 牛乳	午後 午前	I栄養 - 538 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 4.1 g
21 / 水	鮭チャーハン 野菜の華風漬け コーンスープ	米/油/砂糖/ ごま油	牛乳/鮭	にんじん/しいたけ/ ねぎ/いんげん/ コーン/きゅうり/ だいこん/玉葱	牛乳 りんごシャーベット 菓子 牛乳		I栄養 - 547 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g
22 / 木	ごはん かじきのあずま煮風 おかか和え ふのみそ汁	米/油/砂糖/ かたくり粉/ふ/ じゃがいも	めかじき/みそ/ 牛乳/ プレーンヨーグルト	しょうが/キャバツ/ にんじん/ ほうれんそう/ パイン缶/みかん缶/ 黄桃缶/りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶 菓子		I栄養 - 500 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.0 g
23 / 金	ゆかりごはん さけとじゃが芋の煮物 なすのみそ汁	米/油/じゃがいも/ 砂糖/小麦粉/ ココア/砂糖	鮭/みそ/牛乳	ぶどうジュース/ ゆかり粉/しょうが/ いんげん/にんじん/ なす/玉葱	牛乳 ココアちんすこう ぶどうジュース		I栄養 - 584 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.2 g
24 / 土	ツナトマトライス 野菜スープ フルーツゼリー	米/油/じゃがいも/ 砂糖	ツナ/いちご豆乳	みかんジュース/ 玉葱/にんじん/ コーン/キャバツ/ グリーンピース/ フルーツゼリー	いちご豆乳 菓子 みかんジュース		I栄養 - 559 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g
26 / 月	ピピンパ 味噌ドレッシングサラダ 豆腐のスープ	米/油/砂糖/ごま油	飲むヨーグルト/ 豚肉/みそ/ 絹ごし豆腐/牛乳	コーン/にんじん/ ほうれんそう/ キャバツ/きゅうり/ 玉葱/いんげん/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト		I栄養 - 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g
27 / 火	豆腐のクリームかけごはん 青のりポテト キャバツスープ	米/油/バター/ 小麦粉/じゃがいも	牛乳/絹ごし豆腐/ ベーコン/あおのり	玉葱/にんじん/ ホワイトマッシュルーム/ キャバツ/みかん缶/ みかんジュース	牛乳 オレンジケーキ 牛乳		I栄養 - 606 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
28 / 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め にらのみそ汁	米/油/パン	牛乳/鶏肉/ 絹ごし豆腐/みそ	にんじん/玉葱/ キャバツ/ピーマン/ にら	牛乳 ココアリングパン 菓子 牛乳		I栄養 - 525 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
29 / 木	もずくどんぶり 土佐和え じゃがいものみそ汁	米/油/砂糖/ かたくり粉/ じゃがいも	豚肉/もずく/ かつお節/みそ/ 牛乳	にんじん/ピーマン/ コーン/しょうが/ ほうれんそう/ もやし/キャバツ/ 玉葱/いんげん/ 梨	牛乳 果物(梨) 菓子 麦茶 菓子		I栄養 - 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g
30 / 金	【野菜の日献立】 チキンとかぼちゃのカレー フルーツミックス 青菜のスープ	米/油/バター/ 小麦粉/ふ/砂糖	鶏肉/牛乳	りんごジュース/ かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそう/ マッシュルーム/みかん缶/ パイン缶/コーン/ クリームコーン	牛乳 コーンケーキ りんごジュース		I栄養 - 667 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
31 / 土	塩焼きそば 中華コーンスープ フルーツ	中華めん/ごま油/ じゃがいも/ かたくり粉/ 米粉クレープ	豚肉/いちご豆乳	みかんジュース/玉葱/ にんじん/もやし/ ピーマン/キャバツ/ しいたけ/ねぎ/ しょうが/ クリームコーン/黄桃缶	いちご豆乳 米粉クレープ 菓子 みかんジュース		I栄養 - 532 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g

8月11日(日)は山の日です。

2016年に制定された比較的新しい国民の祝日です。山の日は「山に親しむ機会を得て山の恩恵に感謝する日」です。山の日が国民の祝日になる前から全国には、「やまなし山の日(8月8日)」、「ぎふ山の日(8月8日)」、「かがわ山の日(11月11日)」、「えひめ山の日(11月11日)」、「こうち山の日(11月11日)」など独自の山の日がありましたが、「8」や「11」を用いたところが多くありました。これは山の形が漢字の「八」に似ていたり、山に木が立ち並びイメージから「11」は山を連想する数字と言われたりしたためです。山の木は山に降った雨を水として貯えます。里ではその水を用いて田畑では米や野菜が作られます。9日(金)の給食で畑の恵みやきのこを使った給食を作ります。



毎月19日は「食育の日」

食育の日前後には旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

夏バテを予防しましょう

暑い日が続くと冷たいさっぱりしたそうめんなどが食べたくなります。しかし、そうめんだけという食べ方が続くと「体がだるい」、「疲れがとれない」など体調を崩すこと(夏バテ)があります。夏バテの予防には、たんぱく質やビタミンB₁(豚肉、うなぎ、ごま等)、ビタミンB₂(うなぎ、牛乳、納豆等)、ビタミンC(野菜や果物等)などの栄養素が役にたちます。そうめんなどを食べる時も主食+主菜+副菜を揃えて食べてみましょう。

8月31日(土)は野菜の日

8月31日は8(や)3(せ)1(い)のごろ合わせから野菜の日とされています。年長さんに「野菜は何色の食べ物かな?」って聞いてみてください。きっと、子どもたちは「みどり」って元気よく答えてくれると思います。野菜は体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれていて、生活習慣病を予防したり、免疫力を高めて風邪などにかかりにくくなったりします。保育園では30日(金)の給食とおやつはあわせて1人当たり138g(幼児)の野菜を使った献立です。

月平均栄養価	エネルギー	552 kcal	タンパク質	19.0 g
	脂 質	14.3 g	食塩相当量	2.3 g