



令和 8年度
認定こども園 さめ保育園

8月の献立予定のお知らせ

月	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
1日	（土）	ビビンバ丼・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
3日	（月）	ビーマンの肉詰めとマカロニサラダ・ナムル・せんべい汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
4日	（火）	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 スコーン
5日	（水）	肉じゃが・納豆・キャベツと玉葱の卵焼き・キノコ汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 夏野菜ビゼ
6日	（木） 避難訓練	人参の肉巻きブロッコリー添え・ひじき煮・ポトフ・果物	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
7日	（金）	鮭の塩焼きほうれん草添え・茶碗蒸し・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
8日	（土）	筑前煮・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・鶏肉のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日	（月）	冷やし中華・小松菜の白和え・納豆・大根の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のペースト・大根のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	ミルクココア 菓子
12日	（水） 一号認定夏休み	もやしとニラのあんかけ丼・煮しめ・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ひき肉と豆腐のそぼろ煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
13日	（木）	おでん・納豆・ほうれん草のおひたし・麩のすまし汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
14日	（金）	コロッケ・ひじき煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日	（土）	水餃子・引き昆布煮・そうめん汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日	（月）	肉団子ナポリタン添え・パンパンジーサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・ささみのすり煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
18日	（火）	春巻きブロッコリー添え・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 たこ焼き風ポテト
19日	（水）	テリヤキチキンほうれん草添え・サラダスパゲティ・シチュー・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	麦茶 とうもろこし
20日	（木） 誕生会	ひじきご飯・唐揚げ・人参とブロッコリーの唐揚げ・ハムサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
21日	（金） 習字教室	タンドリーチキン温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日	（土）	マーボー豆腐・ポイルサラダ・ひじき煮・麩のすまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日	（月）	夏野菜カレー・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・ジャーマンポテト・春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参のすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 チュロス
25日	（火）	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ナムル・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・キャベツのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日	（水）	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
27日	（木） スイミング さめっこ広場	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・スタミナ納豆・ひじきの炒り煮・油揚げとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
28日	（金）	鶏の甘酢野菜あんかけ・わかめの酢のもの・そうめん汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・そうめんのクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
29日	（土） 保育園まつり				
31日	（月）	ハムと卵の春巻きブロッコリー添え・引き昆布煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツのすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ホットケーキ

お腹の調子

夏は冷たい飲みものや食べもののとりすぎで、おなかの調子を崩しがちです。納豆やみそ汁・野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です



夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいの夏にしましょう！



ピザ

おやつで人気のピザです。今の時期なら具材は夏野菜を細かく切つてのせて食べると美味しいですね。園ではミートソースやカレーなど洋食献立時に細かく切つて出すと苦手な夏野菜もぺろりと食べてくれます。

材料

☆ピザ生地☆

- ・強力粉…300 g
- ・ドライイースト…3 g
- ・ぬるま湯…190 c c
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ1



- ①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます
- ②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます
- ③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます
- ④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにしてラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます
- ⑤生地がふくらんだら二等分にし、まるめて10分程ねかせます
- ⑥オープンシートを敷き、ねかせた生地を円状に広げてケチャップ、好きな具材、チーズを乗せて予熱した180℃のオープンで10～13分ほど焼けば完成です



「できたよ！」を大切に

子どもが「できた！」と感じる瞬間は、自信や喜びをはぐくむ大切な経験です。混ぜる・並べるといった簡単な作業でも、達成感を得られるかけがえのない体験なので、その気持ちに寄り添い、「がんばったね！」と笑顔で声をかけてあげましょう。食への関心はもちろん、挑戦する力がはぐくまれ、自己肯定感につながっていきます。料理は、子どもが主体的に関われる貴重な時間。うまくできなくても焦らず、楽しい気持ちを大切に見守っていきましょう。



<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
522kcal	21.0g	17.4g	563kcal	23.2g	15.6g