

2026年08月

献立表

ぱけっとランド市ヶ谷保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん バナナ 豚のねぎみそ焼 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 クリームチーズサンド	米、サンドイッチパン、じゃがいも、油、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、クリームチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん、いちごジャム、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、あおのり	牛乳
2	日						
3	月	ごはん(アマランサス入り) グレープフルーツ さわらのあかね煮 和風はるさめサラダ みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、はるさめ、アマランサス、油、片栗粉	牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、すいか、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、みかん缶、パイナップル、だいこん、キャベツ、万能ねぎ、粉かんでん、しょうが	牛乳
4	火	冷やし中華 ズッキーニソテー 中華スープ バナナ	牛乳 豆腐パンケーキ	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、すりごま	牛乳、卵、豆乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ハム	バナナ、ズッキーニ、きゅうり、エリンギ、こまつな、にんじん、いちごジャム、赤ピーマン、干ししいたけ、にんにく	牛乳
5	水	ごはん 夏みかん 揚げ豆腐の味噌だれ きゅうとささ身の磯和え すまし汁	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、黒蜜	木綿豆腐、牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ねぎ、焼きのり	牛乳
6	木	ごはん りんご チキンバーグ ボイル野菜 ポテトクリーミースープ	牛乳 さつま芋のパフェ	米、さつまいも、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、大豆粉	りんご、ブロックリー、たまねぎ、クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、レモン	牛乳
7	金	ロールパン キウイフルーツ 豚肉のメキシカン風 さつま芋マッシュ 野菜スープ	牛乳 混ぜごはん	ロールパン、さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、トマト、コーン缶、干しぶどう、切り干しだいこん、パセリ、レモン、にんにく	牛乳
8	土	いちごジャムロールパン 夏みかん 豚肉と玉ねぎのカレーソテー 小松菜とトマトのツナサラダ 野菜スープ	牛乳 塩こんぶチーズおにぎり	ロールパン、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、チーズ	なつみかん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、ミニトマト、いちごジャム、にんじん、塩こんぶ	牛乳
9	日						
10	月	ごはん りんご 白身魚のピザ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	牛乳 おやつコロッケ	さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	牛乳
11	火	山の日					
12	水	食パン ブルーンジャム オレンジ カジキのガーリック焼き 蒸し野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 わかめごはん	食パン、米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、かじき	オレンジ、ブルーン(乾)、こまつな、キャベツ、ブロックリー、コーン缶、にんじん、にんにく、レモン果汁	牛乳
13	木	ごはん キウイフルーツ ツナの厚焼き卵 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 ほうじ茶プリン	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	かぼちゃ、キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ	牛乳
14	金	冷やし肉味噌うどん バナナ 鶏ささみの天ぷら キャベツときゅうりの和え物 豆腐のすまし汁	牛乳 レーズン蒸しパン	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきだけ、干しぶどう、干ししいたけ、しょうが、あおのり	牛乳
15	土	ごはん オレンジ 鶏肉のトマト煮 さつま芋マヨサラダ みそ汁	牛乳 小倉サンド	米、サンドイッチパン、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきだけ、にんにく、カットわかめ	牛乳
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん キウイフルーツ 豆腐と青菜のチャンプルー チョレギサラダ 野菜スープ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵、豆乳、豚ひき肉	チンゲンサイ、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、にんにく	牛乳
18	火	ソース焼きそば 豚肉と野菜のみそだれがら 野菜スープ バナナ	牛乳 オレンジ大学芋	焼きそばめん、さつまいも(皮付)、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、オレンジ天然果汁、カットわかめ	牛乳
19	水	ごはん りんご かつおのゲチャップがらめ 切干大根のサラダ 卵スープ	牛乳 甘辛バターポテト	じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、かつお(香)、卵、しらす干し、バター	りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、にら、切り干しだいこん	牛乳
20	木	食パン キウイフルーツ 白身魚のフライ ヨーグルトドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳 きな粉おはぎ	食パン、米、砂糖、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、きな粉、卵、ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、ブロックリー、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、パセリ	牛乳
21	金	そら豆入りカレーライス ささみと野菜の和え物 豆腐のすり流しスープ グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、粉糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、無塩バター	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、そらまめ、かぼちゃ、ねぎ	牛乳
22	土	ごはん バナナ 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ みそ汁	牛乳 さつま芋とりんごのコンポート	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、りんご、こまつな、にんじん、しいたけ、キャベツ、干しぶどう、しょうが	牛乳
23	日						
24	月	ふりかけごはん りんご さばのおろし煮 なすとひき肉のみそ炒め すまし汁	牛乳 手作りジャムパン	米、強力粉、砂糖、すりごま、油、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、脱脂粉乳	なす、りんご、だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ピーマン、いちごジャム、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	牛乳
25	火	ごはん オレンジ ゴーヤチャンプルー 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳 ストーンクッキー	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、コーンフレーク、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、もやし、ミニトマト、ねぎ、えのきだけ、にんじん、にがうり・ゴーヤ、なす、干しぶどう	牛乳
26	水	食パン 夏みかん えのきハンバーグ ブロックリーのチーズソテー 豆腐と小松菜スープ	牛乳 ひじきのチャーハン	食パン、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、粉チーズ	なつみかん、ブロックリー、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、ひじき	牛乳
27	木	ナポリタン 鮭のごま炒め ほうれん草のスープ バナナ	牛乳 二色ゼリーマーメレードソース	スパゲティ、砂糖、油、すりごま	牛乳、さけ、ベーコン、ちくわ、ゼラチン、粉チーズ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、ほうれんそう、マーメレード、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、にんにく	牛乳
28	金	焼き鳥丼 すいか じゃこじゃがバター 焼きとうもろこし 豚汁	牛乳 フローズンバナナ	じゃがいも、米、コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、バナナ、すいか、こまつな、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、焼きのり	牛乳
29	土	ごはん オレンジ 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁	牛乳 バナナコーンフレーク	米、コーンフレーク、メープルシロップ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、干ししいたけ、グリーンピース、カットわかめ	牛乳
30	日						
31	月	ごはん グレープフルーツ さばのトマト煮 さつま芋じゃこ炒め 野菜スープ	牛乳 フルーツカスタード和え	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、黒ごま	牛乳、さば、卵、鶏ひき肉、しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、もも缶(黄桃)、パイナップル、にんじん、えのきだけ、にんにく	牛乳
★ベーコン、ウィンナー、ちくわ、中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						1か月の平均エネルギー量	
						幼児：564kcal 乳児：451kcal	

食育だより

令和 8年 8月

8月は、花火大会をはじめ様々なイベントが目白押しです。お盆休みに帰省をし、旅行に出かけるご家庭も多いと思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、様々な体験をした子どもたちが、ひと回り大きくなるのが楽しみです。

【今月の食育】

たんぽぽ組

24日（月）野菜洗いと玉ねぎ皮むき

さくら組

3日（月）スイカのフルーツポンチ

ほし組

7日（金）シャーベット作り

つき組

5日（水）シャーベット作り

たいよう組

18日（火）焼きそば作り

和食のすすめ

「和食」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的な食文化である「和食」の料理内容・調理法などに加え、日本の習慣や四季、気候などに根付いた食文化全体の価値が世界的に認められたのです。普段の食生活の中で子どもたちに「和食」のよさを伝えたり、取り入れていきたいという方も多いのではないのでしょうか。一方で共働き世帯が増え、十分に調理する時間が取れない中で「和食」を作ることへの心理的ハードルが高い保護者の方も多いかと思えます。あまりこだわりすぎず、鰹節・昆布・煮干しなどの出汁をとり、具沢山の汁物を基本に、出汁をきかせたお野菜の煮物は少々の肉類と煮ると食べやすさうまみが増します。また、調味料を入れる順番を「さしすせそ」で入れるとほっくりと材料も喜んで美味しくなってくれますよ。

食事を五感で味わう

普段、視覚・臭覚・味覚・聴覚・触覚の五感を刺激して、食事をしていますか？

子ども達の五感への刺激は、脳に伝わり脳の発達を促します。まず触覚、嗅覚、味覚から始まるといわれています。食事の時間をフルに使い五感を育む声かけをし、感覚を言葉にし五感で味わう習慣をつけましょう。

視覚	どんな味がしそうかな？
嗅覚	どんな匂いがするかな？
味覚	どんな味がするかな？
聴覚	噛むとどんな音がするかな？
触覚	これを触るとどんな感じかな？

