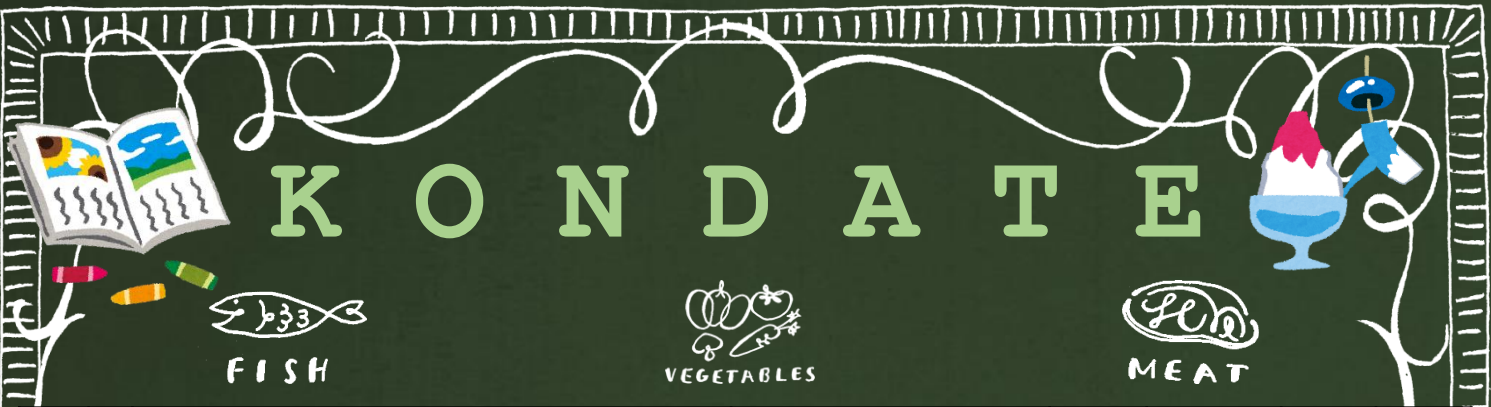




日	曜	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			青色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
3	月	ミートソーススパゲティ・カラフルサラダ カルピスかん・牛乳	牛肉 豚肉 ハルメグチーズ 寒天 カルピス 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 ハルメグチーズ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん セロリ ビタミン トマト 赤ピーマン きゅうり	388	オレンジ キャラット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジジュース	160
4	火	菜めし・鯖の照り焼き・じゃが芋のシャキシャキ和え なすのみそ汁・ブドウのヨーグルト	菜飯の素 サワラ 生揚げ みそ ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん きゅうり 玉ねぎ なす ねぎ	337	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん きゃべつ	107
5	水	ごはん・梅しそつくね・もやしのごま和え 林シェフの夏野菜豚汁・レモンゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 削り節 寒天 ゼラチン	米 砂糖 片栗粉 ごま 油	ねぎ しそ 梅 もやし きゅうり じゃがいも にんじん れんこん ズッキーニ なす トマト レモン	318	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105
6	木	麦ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ（はんぺん） 野菜とわかめのごまみそ和え・さつま汁・メロン	竹輪 チーズ 青のり たまご わかめ みそ さつま揚げ 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	だいこん にんじん きゅうり しょうが しいたけ ねぎ こまつな メロン	315	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリーブ油 油	99
7	金	しらすと大葉のごはん・カジキのごまだれかけ じゃが芋としらたきの煮物・冬瓜のスープ 抹茶ミルクゼリー	シラス カジキ みそ 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油 じゃがいも しらたき 黒砂糖	しそ しょうが ねぎ きゅうり じゃがいも とうがん さやえんどう	319	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ だけのこ	134
12	水	予約制保育日							
13	木	予約制保育日							
14	金	予約制保育日							
17	月	ゆかりごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 和風カレースープ・グレープフルーツゼリー	鶏肉 豚肉 寒天 ゼラチン	米 塩こうじ 油 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう きゅうり じゃがいも にんじん だいこん チンゲン菜 ねぎ レモン グレープフ ルーツジュース	362	マシュマロ クラッカーサンド （ごはん） 牛乳	クラッカー マシュマロ	111
18	火	マーボー豆腐丼・大根の中華漬け・すいか・牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ だけのこ だいこん きゅうり すいか	375	藤澤シェフの バターケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 強力粉 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖	210
19	水	ごはん・豚肉の生姜炒め・なっとう和え 大根と芋のみそ汁・小豆ミルクゼリー	豚肉 納豆 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	ゆかり 玉ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん	355	きなこの おふラスク 牛乳	きなこ 牛乳 粒 バター 砂糖	102
20	木	豚しゃぶサラダうどん・おかかポテト アセロラゼリー・牛乳	削り節 豚肉 青のり 牛乳 ゼラチン 寒天	うどん 油 ごま油 砂糖 練りごま ごま 油 じゃがいも バター	しょうが きゃべつ もやし にんじん きゅうり アセロラジュース	382	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
21	金	まごわやさしい給食 わかめごはん・太刀魚のレモンソースかけ カリカリじゃこサラダ・五目汁・オレンジ	炊き込みわかめ タチウオ ジャコ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	レモン きゃべつ きゅうり にんじん だいこん しいたけ だけのこ 万能ねぎ オレシシ	330	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
24	月	麦ごはん・鯖（1・2・3歳：鮭）の文化干し じゃが芋のごまサラダ・かきたま汁 ほうじ茶のブラマンジェ	サバ 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 練りごま 片栗粉	きゅうり にんじん しょうが しいたけ チンゲン菜	364	シリアルバー 牛乳	牛乳 バター ソフトフランスパン マシュマロ	142
25	火	手作りチーズパン（ごはん）・マカロニグラタン コーン入りサラダ・ベーコンスープ フルーツのヨーグルトかけ	チーズ 鶏肉 エビ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	強力粉 砂糖 ごま 油 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム きゃべつ にんじん きゅうり コーン こまつな ミックスフルーツ	378	おかか おにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	159
26	水	ごはん・ホキのみそマヨ焼き・肉じゃが 具だくさんのスープ・豆乳プリン	ホキ みそ 豚肉 わかめ 生揚げ 寒天 ゼラチン 豆乳	米 マヨネーズ 砂糖 しらたき じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ チンゲン菜 ねぎ	317	ガーリック トースト （ごはん） 牛乳	牛乳 バター ソフトフランスパン パセリ	147
27	木	塩昆布ごはん・錦卵・竹輪と野菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁・りんごゼリー	塩昆布 鶏肉 ひじき たまご 竹輪 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 寒天	米 玄米 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし かぼちゃ りんごジュース	348	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	116
28	金	ごはん・鮭のごま焼き・お浸し・せんべい汁・プリン	サケ 削り節 鶏肉	米 ごま せんべい プリン	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	363	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウインナー ソフトクッキーミッ クス 砂糖 マヨネーズ パセリ	165
31	月	発芽玄米入りごはん・青のりコロッケ キャベツのごまサラダ・すまし汁・ピーチゼリー	豚肉 青のり 昆布 豆腐 かまぼこ ゼラチン 寒天	米 玄米 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖	玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しょうが しめじ みつば ももジュース	342	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	145

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※○は1歳の献立内容です。

栄養士 成宮 諄美



2026年8月

献立紹介

5	水	和食料理「てのしま」の林シェフにご考案頂き、園でも定番メニューとなった『夏野菜豚汁』の登場です。なすやトマト、とうもろこしなど、旬の夏野菜をたっぷり使用していて、彩り豊かで具たくさん一品になっています。一般的な豚汁はみそ味が多いですが、林シェフの夏野菜豚汁は醤油ベースであっさりとした味わいで、だしの香りが引き立ちます。暑い夏でもさっぱりと食べることができる、季節にぴったりの豚汁です。たくさん食べて暑い夏も元気に過ごしましょう。
20	木	ひんやりおいしい『豚しゃぶサラダうどん』の登場です。普段は温かいうどんを提供していますが、暑い季節に涼しさを感じてもらえるように、冷たい状態で提供します。醤油とごまをベースにしたつゆは、うどんや具材によく絡ませるために、少量で濃い味つけにして調理しています。うどんの上にはきゃべつ、にんじん、きゅうり、豚しゃぶをのせます。野菜もたっぷり摂れる夏にぴったりの献立です。冷たいうどんで身体を冷やしながらか、しっかりと栄養をチャージしてください♪
21	金	「まごわやさしい給食」の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ（まめから作られるもの）、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいもです。「さ」にあたるさかなは、「だちうお」が登場します。だちうおは夏から秋（6月から10月頃）が旬のお魚です。名前の由来にもなっていますが、刀のように細長く、銀色に輝く姿が特徴の魚です。今回は、夏らしくさわやかに、『太刀魚のレモンソースかけ』にしました。ふっくらとやわらかい太刀魚を揚げた後、レモンのタレにくぐらせて作ります。だちうおには、身体を作るもとになる「たんぱく質」や病気になるにくくしてくれる「DHA・EPA」が含まれています。また、レモンに含まれる「クエン酸」は疲れた身体を元気にしてくれたり、さっぱりとした風味で食欲を引き立ててくれます。夏にぴったりの旬の味わいです。お魚が苦手なお友達もチャレンジしてみましょう！
25	火	今日のにとべごはんの『手作りチーズパン』は、給食室で一から手作し、一つ一つ心を込めて焼き上げる自慢のパンです。朝早くから生地をこねて発酵させ、焼きたてならではのふんわりとした食感と香ばしい香りを感じることができます。パンが焼きあがると、給食室いっぱいにパンの良い香りが広がり、子どもたちも楽しみにしてくれる人気のメニューです。手作りならではのやさしい味わいとチーズのこくを楽しんで、『グラタン』や『ペーコンスープ』と一緒に食べてください。

NITOBEGOHANRECIPE1☆☆☆☆☆☆☆☆

ぱりぱりピザ 5人分

- ・餃子の皮 10枚
- ・マヨネーズ 適量

【桜エビピザ】

- ・桜エビ 3g
- ・チーズ 10g

【和風のりピザ】

- ・刻みのり 適量
- ・チーズ 10g



ぱりぱりピザの作り方

- ①餃子の皮にマヨネーズを真ん中に1周かける
 - ②①の上に桜エビを散らしてからチーズをのせる。
 - ③刻みのりも②と同様に乗せる。
 - ④170℃のトースターで焼き色ががつくまで焼く。
- ※チーズが溶ける前に焼き色がついてしまうときは、ホイルを上にかぶせて焼くと焦がさずに焼くことができます！

具材の後にチーズを乗せることで、具材が落ちにくくなります。
コーンやツナなど、お好みの具材を乗せて焼いてもおいしいです♪

NITOBEGOHANRECIPE2☆☆☆☆☆☆☆☆

鯖のラタトゥイユのせグ ril 5人分

【ラタトゥイユ】

- ・鯖 60g 6切
- ・塩 少々
- ・オリーブ油 大1/2
- ・すりおろし にんにく 5g

- ・オリーブ油 大さじ1
- ・小麦粉 30g
- ・バジル 少々
- ・ズッキーニ 30g
- ・なす 30g
- ・玉ねぎ 50g
- ・ピーマン 15g
- ・赤パプリカ 15g
- ・黄パプリカ 15g
- ・カットトマト缶 40g
- ・ケチャップ 大1
- ・塩 少々
- ・ウスターソース 小1



鯖のラタトゥイユのせグ rilの作り方

- ①鯖は塩で下味をつけておく。
- ②小麦粉とバジルを合わせたものを鯖にまぶし、オリーブ油を塗ってグリルで10分ほど焼く。
- ③野菜は1cmの角切りにする。
- ④鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。中火にして玉ねぎ・ズッキーニ・ナスを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ピーマン、パプリカを④に入れ、油を全体に絡ませたらカットトマト・ケチャップを入れ、酸味を飛ばすように混ぜながら中火で15分ほど煮る。
- ⑥調味料で味を整え、焼いた鯖にラタトゥイユソースをのせて完成。