



令和8年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時の おやつ	主食		
1	火	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁	牛乳 マシュマロサンド
2	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	麦茶 鮭菜めしおにぎり
3	木	牛乳 おかし	ごはん	鶏肉の香味焼き ごましらす和え 茄子の味噌汁	牛乳 クロックムッシュ
4	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば 白身魚フライ トマトと卵のスープ マスカットゼリー	ジョア おかし
5	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
7	月	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 鮭の塩焼き 豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の味噌汁	牛乳 クロワッサン
8	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) チキンビーンズ さつま芋のサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	麦茶 小松菜チャーハン
9	水	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレーライス フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし
10	木	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか和え 梨	アイス
11	金	牛乳 おかし	ごはん	ひじき入りミートローフ 磯香和え 豚汁	牛乳 豆腐ドーナツ
12	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
14	月	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 わかめサラダ ワンタンスープ 白桃缶	牛乳 バナナコーンフレーク
15	火	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁	牛乳 マシュマロサンド
16	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	麦茶 鮭菜めしおにぎり
17	木	牛乳 おかし	ごはん	鶏肉の香味焼き ごましらす和え 茄子の味噌汁	牛乳 クロックムッシュ
18 祖母参 観	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば 白身魚フライ トマトと卵のスープ マスカットゼリー	ジュース おかし
19	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
21	月	敬老の日			
22	火	国民の休日			
23	水	秋分の日			
24	木	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか和え 甘夏みかん缶	アイス
25 十五夜	金	牛乳 おかし	ごはん	お月見つくね 磯香和え 豚汁 十五夜デザート	牛乳 豆腐ドーナツ
26	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
28	月	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 わかめサラダ ワンタンスープ 白桃缶	牛乳 バナナコーンフレーク
29 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨサラダ ジュリエヌスープ	麦茶 ケーキ
30	水	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレーライス フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。



1食あたりの平均栄養価

エネルギー	590kcal
タンパク質	21.8g
食塩	1.9g



給食だより

はなもも保育園

まだまだ暑さが続きますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくるようになりました。夏の疲れが出てくるこの時期、体をしっかりと休めてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで、元気いっばいの身体づくりを心がけましょう。食欲の秋といわれるように、これから旬をむかえる美味しい食べ物がたくさんあります。サンマや栗、なす、柿、梨、ぶどう…毎日の食卓に秋の味覚を並べて、実りある季節を味わいましょう😊



非常食は準備していますか？

9月1日は「防災の日」です。水やレトルト食品、缶詰など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。ローリングストックという言葉をご存じですか？普段から食べ慣れている食品を少し多めに買い置きしておいて、古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態のことをいいます。非常食だけでなく日常で使用する災害時にも使えるものをローリングストックとしてバランス良く備えられるといいですね。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は秋の美しい月を眺めながら収穫に感謝する日といわれ、お団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。ご家庭でお団子を作る時は、お豆腐を入れると滑らかになってお子さんにも食べやすくなります。給食では25日にお月見つくねをお出ししますので楽しみにしててくださいね🐰

なにかと忙しい毎日ですが、ご家族といっしょにきれいなお月様を眺めて秋の夜長を楽しんでみてください♪



8月の給食の様子

夏の定番メニューのカレイのラビゴットソースは酸味のある味で苦手なお友達もいたのではないかと思います。反復献立のおかげで2回目に出した時の方が良く食べてくれました🍷ビール風ゼリーは大人のように乾杯しているお友達もいました🍷普段ゼリー系が苦手なお友達も完食出来たようで嬉しく思いました♡

給食のオムレツの中に入っている緑色の野菜はなんだろう？と興味をもったお友達が、給食先生に聞いてみようとしてくれた話を担任の先生から聞きました。翌日の朝に「あれはほうれん草だよ～♡！」とお話をしました。作り手としてなによりうれしい瞬間です。

9月は秋らしいメニューをたくさん取り入れていますので、よく噛んでじっくり味わってみてくださいね🎵



給食レシピ 鶏肉の香味焼き



【材料4人分】鶏もも肉1枚(約350g) おろしにんにく少々 おろし生姜少々 長ねぎ5cm
A(酒大さじ2 しょうゆ大さじ2 ごま油小さじ1 砂糖小さじ2 いりごま少々)

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に1とおろしにんにく・おろし生姜を入れ、Aの調味料を入れてよくもみこんで20分ほど漬け込む。
- ③フライパンまたはオーブンで漬け込んだ鶏肉を焼く。中心までよく火が通ったら完成。

漬け込んで焼くだけの簡単レシピです🍷冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもぴったりです💡