

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	3園合同夏まつり				
3	月	ごはん 白菜のすまし汁 鶏のねぎみそ焼き 切干大根煮	牛乳(午後) きなこバナナ	かまぼこ・鶏肉・みそ・油揚げ・牛乳・きな粉	米・焼きふ・砂糖・赤こんにゃく	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・切干しだいこん・しいたけ・にんじん・バナナ
4	火	ごはん オクラのスープ なすと豚肉のさっぱり炒め かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) とうもろこし	豆腐・ぶた肉・牛乳 	米・ごま油・マヨドレ	えのきたけ・オクラ・なす・たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ・レーズン・きゅうり・コーン
5	水	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼きさばの南蛮 小松菜の煮びたし	牛乳(午後) ミニメロンパン	生揚げ・みそ・さば・竹輪・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・ミニメロンパン	だいこん・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・こまつな
6	木	ごはん わかめと卵のスープ チャプチェ ひじきのマヨ和え	牛乳(午後) すいか入りフルーツポンチ	鶏卵・ぶた肉・ツナ缶・牛乳	米・はるさめ・砂糖・しろごま・マヨドレ 	わかめ・たまねぎ・しめじ・にら・赤パプリカ・しいたけ・ひじき・ほうれんそう・にんじん・みかん缶詰・白桃缶・すいか
7	金	野菜ラーメン じゃがいものきんぴら 梨	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	ぶた肉・牛乳・きな粉・豆乳	中華めん・ごま油・じゃがいも・赤こんにゃく・砂糖・しろごま・食パン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・青ねぎ・さやいんげん・なし
8	土	お弁当	お茶 おやつ			
10	月	ごはん さつまいものスープ 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティサラダ	牛乳(午後) 麩のラスク	大豆・鶏肉・ハム・牛乳	米・さつまいも・スパゲティ・マヨドレ・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・にんにく・キャベツ・コーン
11	火	山の日				
12	水	豚肉チャーハン 小松菜のスープ 切干大根の昆布和え	牛乳(午後) たこ焼き風ポテト	ぶたひき肉・牛乳	米・油・砂糖・じゃがいも・片栗粉・マヨドレ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・こまつな・はくさい・しめじ・コーン・切干しだいこん・きゅうり・塩昆布・あおさ
13	木	お弁当	お茶 フルーツゼリー		ゼリー	
14	金	お弁当	お茶 バナラサンドクラッカー *完了期: <u>ビスケット</u>		クラッカー	
15	土	お弁当	お茶 おやつ			
17	月	チキンカレー 切干大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ウエハース</u>	鶏肉・大豆・ハム・牛乳	米・じゃがいも・マヨドレ・ゼリー・たい焼き	たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・ひじき

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	442 Kcal	20.2 g	13.7 g		548 Kcal	24.8 g	15.6 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）お茶,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	黒糖ロールパン *完了期: ロールパン 大豆とウインナーのスープ バーベキューチキン ごまドレサラダ	お茶 しらすと小松菜のおにぎり	大豆・ウインナー・鶏肉・釜揚げしらす	黒糖ロールパン・じゃがいも・米・砂糖	はくさい・にんじん・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・キャベツ・コーン・こまつな
19	水	タコライス もずくスープ 豆腐チャンプル	お茶 タンナファクルー *完了期: パンケーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ぶた肉・豆腐・削り節・鶏卵	米・油・しろごま・砂糖・薄力粉・黒砂糖	長ねぎ・トマトケチャップ・にんにく・キャベツ・トマト・もずく・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・もやし・にら
20	木	ごはん 小松菜のすまし汁 鮭のみそマヨ焼き ブロッコリーのボン酢和え	牛乳(午後) トロピカルゼリー	さけ・みそ・牛乳	米・マヨドレ・砂糖	こまつな・たまねぎ・しいたけ・青ねぎ・ブロッコリー・はくさい・にんじん・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶詰・パイナップル缶詰
21	金	ごはん ほうれん草の味噌汁 トンカツ コールスローサラダ	牛乳(午後) フルーツケーキ	みそ・ぶた肉・牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター・粉糖	ほうれんそう・はくさい・しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰・いちごジャム
22	土	お弁当	お茶 おやつ			
24	月	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のボン酢照り焼き 大豆とひじきのサラダ	牛乳(午後) カステラ *完了期: ウエハース	みそ・鶏肉・大豆・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・マヨドレ・カステラ	たまねぎ・わかめ・ひじき・コーン・にんじん
25	火	夏野菜入り麻婆丼 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) りんごゼリー	豆腐・ぶたひき肉・みそ・かにかまぼこ・牛乳	米・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ	にんじん・なす・たまねぎ・青ピーマン・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・こまつな・りんごジュース・粉寒天・りんご
26	水	ごはん 大根の味噌汁 さわらの照り焼き ポテトサラダ	お茶 焼きビーフン	みそ・さわら・ハム・鶏ひき肉	米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・ビーフン・ごま油	だいこん・にんじん・こまつな・しょうが・きゅうり・コーン・たまねぎ・キャベツ
27	木	ごはん なすの味噌汁 すき焼き風煮 もやしのゆかり和え	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: いり大豆	みそ・牛肉・牛乳・煮干し・大豆	米・赤こんにやく・焼きふ・砂糖・片栗粉・油・しろごま	なす・たまねぎ・しめじ・はくさい・もやし・にんじん・きゅうり
28	金	食パン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のカレー焼き トマトのサラダ	お茶 ひじきおにぎり	豆乳・鶏肉・ツナ缶・油揚げ	食パン・片栗粉・油・砂糖・米・しろごま	かぼちゃ・こまつな・たまねぎ・しょうが・にんにく・トマト・ブロッコリー・コーン・ひじき
29	土	お弁当	お茶 おやつ			
31	月	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き れんこんの煮物	牛乳(午後) きなこマカロニ	みそ・鶏肉・油揚げ・牛乳・きな粉	米・赤こんにやく・砂糖・マカロニ	とうがん・キャベツ・わかめ・マーマレードジャム・れんこん・にんじん

給食だより

いよいよ夏本番です。ますます暑さが厳しくなるこの季節は、暑さで食欲がなくなったり疲れて体調を崩しやすくなります。楽しいイベントが多い時期ですが、休養や食事に気を付けて元気に過ごしましょう。

〈こまめに水分補給をしましょう！〉

普段の水分補給はお茶で十分です。のどが渇いてからではなく、早目にこまめに飲むようにしましょう。運動などで汗をたくさんかくような時は、ミネラル補給ができる薄めたスポーツドリンク等も効果的ですが、糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です。

〈8月19日 食育の日 沖縄県の料理〉

タコライスはタコミート(味付けしたひき肉)、レタス、トマト、チーズなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せた料理です。1980年代に金武町(きんちょう)で考案され人々に親しまれ、現在では学校給食にも登場するほどソウルフードとして有名です。給食ではレタスをキャベツに変更しています。沖縄は全国一の**もずく**の産地であり、全国シェアの9割を占めています。**チャンプルー**は沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味を持つ言葉で、豆腐や野菜などを炒め合わせた沖縄料理を指します。沖縄では島豆腐を使用しますが、給食では木綿豆腐を使用します。**タンナファクルー**は沖縄の庶民文化と歴史を感じられる伝統菓子で、黒糖と小麦粉を主原料にした素朴な焼き菓子です。その名称の由来は、考案者である明治創業の老舗製菓会創業者の家名「玉那覇(たまなは)」＝沖縄方言で「タンナファ」と、創業者の愛称「クルー(色黒)」を組み合わせたもので、沖縄のお土産としても人気です。

		2026 年	8月	給食献立表	離乳食中期・後期		石山くじら保育園
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
			午前 午後				
1	土	3園合同夏まつり					
3	月	軟飯 玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 白菜の煮物	ビスケット きな粉バナナ	鶏ひき肉・きな粉	ビスケット・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・バナナ	かつお・こんぶだし
4	火	軟飯 豆腐のスープ ささみの煮物 蒸しかぼちゃ	ウエハース ビスケット	豆腐・若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
5	水	軟飯 大根のスープ 煮魚(たら) 小松菜のやわらか煮	ハイハイン ウエハース	たら	ハイハイン・米・ウエハース	だいこん・にんじん・こまつな・たまねぎ	かつお・こんぶだし
6	木	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと人参の煮物 玉ねぎの旨煮	ビスケット すいか	若鶏ささ身	ビスケット・米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・すいか	かつお・こんぶだし
7	金	煮込みうどん 蒸しじゃがいも 梨のコンポート	ウエハース 食パン	鶏ひき肉	ウエハース・ゆでうどん・じゃがいも・食パン	たまねぎ・にんじん・なし	かつお・こんぶだし
8	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
10	月	軟飯 キャベツのスープ ひき肉とさつまいもの煮物 人参のやわらか煮	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・さつまいも・ハイハイン	キャベツ・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
11	火	山の日					
12	水	そぼろあんかけ丼(軟飯) 白菜のスープ 野菜スティック	ハイハイン 蒸しじゃがいも	鶏ひき肉	ハイハイン・米・片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・はくさい・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
13	木	お弁当	ビスケット ハイハイン		ビスケット・ハイハイン		
14	金	お弁当	ウエハース ビスケット		ウエハース・ビスケット		
15	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
17	月	鶏そぼろ丼(軟飯) 人参のスープ じゃがいもの旨煮	ビスケット ウエハース	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・ウエハース	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
18	火	ロールパン 人参のスープ 白菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物	ウエハース おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・米	にんじん・はくさい・キャベツ	かつお・こんぶだし
19	水	鶏そぼろ丼(軟飯) 豆腐のスープ 人参とトマトのやわらか煮	ハイハイン パンケーキ	鶏ひき肉・豆腐・牛乳	ハイハイン・米・薄力粉・油・砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
20	木	軟飯 白菜のスープ 煮魚(さけ) 小松菜と人参の煮物	ビスケット ハイハイン	さけ	ビスケット・米・ハイハイン	はくさい・ブロッコリー・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
21	金	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと白菜の煮物 キャベツときゅうりのやわらか煮	ウエハース 蒸しパン	若鶏ささ身・牛乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	ほうれんそう・はくさい・キャベツ・きゅうり	かつお・こんぶだし
22	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
24	月	軟飯 玉ねぎのスープ ひき肉と人参の煮物 蒸しじゃがいも	ビスケット ウエハース	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・ウエハース	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
25	火	あんかけそぼろ丼(軟飯) 豆腐のスープ チンゲン菜と人参のやわらか煮	ウエハース りんごのコンポート	鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・りんご	かつお・こんぶだし
26	水	軟飯 大根のスープ 煮魚(さけ) 野菜スティック	ハイハイン ビスケット	さけ	ハイハイン・米・じゃがいも・ビスケット	だいこん・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
27	木	軟飯 玉ねぎのスープ 白菜のそぼろ煮 野菜スティック	ビスケット ハイハイン	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイン	たまねぎ・はくさい・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
28	金	食パン トマトのスープ ひき肉とブロッコリーの煮物 蒸しかぼちゃ	ウエハース おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ウエハース・食パン・米	トマト・ブロッコリー・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
29	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
31	月	軟飯 冬瓜のスープ ささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット ハイハイン	若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイン	とうがん・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。