



## 8月 献立表 幼児食

今年度初めての果物

5日(水)

ワッサー

○保育園の行事等でご変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつやアイス等は2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2026年度 8月

須坂市教育委員会子ども課

| 日付  | 献立名                                                 |                  |                               | 食材名                         |                                                                       |                                                |                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|     | 昼食<br>(ごはん・牛乳は3歳未満児)                                | 午前おやつ<br>(3歳未満児) | 午後おやつ                         | 血や肉や骨になるもの<br>(あか)          | 体の調子を整えるもの<br>(みどり)                                                   | エネルギーになるもの<br>(さいいろ)                           | その他                                             |
| 3月  | ★ごはん<br>夏野菜タコミート<br>マセドアンサラダ<br>バナナ<br>★牛乳          | ★オレンジ<br>★牛乳     | ☆ヨーグルト<br>★プレーンヨーグルト<br>クラッカー | 豚ひき肉、飲用牛乳、元氣ヨーグルト、プレーンヨーグルト | たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、なす、にんじん、にんにく、きゅうり、バナナ、パレンシアオレンジ                | うるち米、サラダ油、じゃがいも、クラッカー                          | トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、コンソメ、食塩、白こし油、穀物酢、マヨドレ       |
| 4月  | ★ごはん<br>白身魚のマヨドレ焼き<br>オクラ土佐和え<br>小松菜のみぞ汁<br>オレンジ    | ★バナナ<br>★牛乳      | おやき<br>牛乳                     | ホキ、焼き竹輪、かつお節、飲用牛乳           | たまねぎ、あおのり、オクラ、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、パレンシアオレンジ、バナナ                       | うるち米、いりごま、じゃがいも、おやき                            | マヨドレ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ                         |
| 5月  | ★ごはん<br>手作り夏野菜カレー<br>ミックス漬<br>ワッサー<br>★牛乳           | ★プレーンヨーグルト       | のり塩せんべい<br>りんごジュース            | 豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、プレーンヨーグルト      | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、ワッサー(生)、りんごジュース | うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、のり塩せんべい         | カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水                      |
| 6月  | ★ごはん<br>☆あじの竜田揚げ<br>★白身魚煮<br>きゅうりとトマトのマリネ<br>そうめん汁  | ★オレンジ<br>★牛乳     | とうもろこし<br>牛乳                  | あじ、ホキ、飲用牛乳                  | しょうが、きゅうり、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、パレンシアオレンジ、スイートコーン                      | うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、そうめん                        | こいくちしょうゆ、かつおだし、穀物酢、本みりん、食塩                      |
| 7月  | ★ごはん<br>モロヘイヤのカレーすいとん<br>さわやかキャベツ<br>レバー甘辛煮<br>オレンジ | ★牛乳<br>★きゅうり     | おかかごまおにぎり<br>牛乳               | 豚もも肉、豚レバー、飲用牛乳、かつお節         | モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、しょうが、パレンシアオレンジ                     | うるち米、中力粉、じゃがいも、三温糖、いりごま                        | 煮干しだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、穀物酢                 |
| 10月 | ★ごはん<br>ツナじゃが<br>キャベツのおかか和え<br>バナナ<br>ゆかり           | ★のり塩せんべい         | サラダせんべい<br>麦茶                 | ツナ缶、かつお節                    | にんじん、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ                                         | うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、いりごま、のり塩せんべい、サラダせんべい       | こいくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、麦茶                            |
| 12月 | ★ごはん<br>コーンのみそスープ<br>粉ふき芋<br>オレンジ<br>ごま塩            | ★のり塩せんべい         | サラダせんべい<br>ぶどうとりんごのジュース       | 豚もも肉、厚揚げ                    | たまねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、あおのり、パレンシアオレンジ、ぶどうとりんごのジュース              | うるち米、じゃがいも、いりごま、のり塩せんべい、サラダせんべい                | かつおだし、米みそ、食塩                                    |
| 13月 | ★ごはん<br>春雨の和風スープ<br>ツナサラダ<br>バナナ<br>ゆかり             | ★のり塩せんべい         | クラッカー<br>ぶどうとりんごのジュース         | 乾燥わかめ、豚もも肉、ツナ缶              | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ、ぶどうとりんごのジュース                           | うるち米、じゃがいも、ほろさめ、のり塩せんべい、クラッカー                  | 煮干しだし、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、ゆかり                      |
| 14月 | ★ごはん<br>豚汁<br>きゅうりスティック<br>オレンジ<br>ごま塩              | ★のり塩せんべい         | サラダせんべい<br>ぶどうとりんごのジュース       | 厚揚げ、豚もも肉                    | にんじん、えのきたけ、りょくとうもやし、たまねぎ、きゅうり、パレンシアオレンジ、ぶどうとりんごのジュース                  | うるち米、サラダ油、じゃがいも、いりごま、のり塩せんべい、サラダせんべい           | 米みそ、かつおだし、マヨドレ、食塩                               |
| 17月 | ★ごはん<br>鶏ささみのレモン和え<br>ひじきの和風サラダ<br>米粉のかぼちゃスープ       | ★トマト<br>★牛乳      | 米粉の豆腐パンケーキ<br>牛乳              | 鶏ささみ、干しひじき、調製豆乳、飲用牛乳、木綿豆腐   | レモン、コーン缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、トマト                                      | うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、すりごま、サラダ油、上新粉               | 料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、水、鶏がらスープの素、白こしょう、ベーキングパウダー |
| 18月 | ★ごはん<br>白身魚のマヨドレ焼き<br>オクラ土佐和え<br>小松菜のみぞ汁<br>オレンジ    | ★バナナ<br>★牛乳      | 怪獣ドーナツ<br>牛乳                  | ホキ、焼き竹輪、かつお節、飲用牛乳、調製豆乳      | たまねぎ、あおのり、オクラ、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、パレンシアオレンジ、バナナ                       | うるち米、いりごま、じゃがいも、中力粉、三温糖、大豆油                    | マヨドレ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー               |
| 19月 | ★ごはん<br>手作り夏野菜カレー<br>ミックス漬<br>ワッサー<br>★牛乳           | ★プレーンヨーグルト       | さんさんキャロットゼリー<br>☆おかき          | 豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、プレーンヨーグルト      | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、ワッサー(生)、みかん缶    | うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、ゼリーの素(オレンジ)、おかき | カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水                      |

|      |         |                                                             |                 |                          |                                   |                                                                      |                                             |                                            |
|------|---------|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
|      | 20<br>木 | ★ごはん<br>☆あじの竜田揚げ<br>★白身魚煮<br>きゅうりとトマトのマリネ<br>そうめん汁          | ★オレンジ<br>★牛乳    | とうもろこし<br>牛乳             | あじ、ホキ、飲用牛乳                        | しょうが、きゅうり、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、パレンシアオレンジ、スイートコーン                     | うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、そうめん                     | こいくちしょうゆ、かつおだし、穀物酢、本みりん、食塩                 |
|      | 21<br>金 | ★ごはん<br>モロヘイヤのカレーすいとん<br>さわやかキャベツ<br>レバー甘辛煮<br>オレンジ         | ★牛乳<br>★きゅうり    | おかかごまおにぎり<br>牛乳          | 豚もも肉、豚レバー、飲用牛乳、かつお節               | モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、しょうが、パレンシアオレンジ                    | うるち米、中力粉、じゃがいも、三温糖、いりごま                     | 煮干しだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、穀物酢            |
| サンプル | 24<br>月 | ★ごはん<br>夏野菜タコミート<br>マセドアンサラダ<br>バナナ                         | ★オレンジ<br>★牛乳    | コーンマヨのリトースト<br>牛乳        | 豚ひき肉、飲用牛乳、刻みのり                    | たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、なす、にんじん、にんにく、きゅうり、バナナ、パレンシアオレンジ、コーン缶          | うるち米、サラダ油、じゃがいも、食パン                         | トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、コンソメ、食塩、白こしょう、穀物酢、マヨドレ |
|      | 25<br>火 | ★ごはん<br>豚肉のかりん揚げ<br>夏野菜のパワーサラダ<br>じゃが芋のみそ汁                  | ★人参<br>★牛乳      | ヨーグルト和え<br>☆おかき          | 豚もも肉、かつお節、油揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト      | しょうが、モロヘイヤ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、バナナ、みかん缶、パインアップル缶、黄桃缶                 | うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、サラダ油、じゃがいも、おかき           | 料理酒、こいくちしょうゆ、水、穀物酢、食塩、白こしょう、煮干しだし、米みそ      |
| サンプル | 26<br>水 | ★ごはん<br>じゃがいもとかぼちゃの炒め煮<br>夏野菜のコールスローサラダ<br>もやしのすまし汁<br>オレンジ | ★のり塩せんべい<br>★牛乳 | ☆豆腐団子<br>牛乳<br>★きなこのおにぎり | 豚ひき肉、ツナ缶、高野豆腐、乾燥わかめ、飲用牛乳、木綿豆腐、きな粉 | かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、キャベツ、コーン缶、レモン、りよくとうもろやし、パレンシアオレンジ | うるち米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、サラダ油、オリーブ油、のり塩せんべい、白玉粉 | こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、マヨドレ、煮干しだし                |
|      | 27<br>木 | ★ごはん<br>白身魚のエスカベージュ<br>納豆<br>キャベツのみそ汁                       | ★バナナ<br>★牛乳     | 蒸かし芋<br>牛乳               | ホキ、糸引き納豆、飲用牛乳                     | にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト、万能ねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな、バナナ                          | うるち米、かたくり粉、大豆油、サラダ油、三温糖、じゃがいも               | 穀物酢、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、食塩                  |
| サンプル | 28<br>金 | ★ごはん<br>冷やし中華<br>かぼちゃ煮<br>ワッサー                              | ★プレーンヨーグルト      | バインケーキ<br>牛乳             | ロースハム、プレーンヨーグルト、調製豆乳、飲用牛乳         | にんじん、コーン缶、干しいたけ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、ワッサー(生)、パインアップル缶                       | うるち米、中華めん、三温糖、ごま油、すりごま、上新粉、サラダ油             | こいくちしょうゆ、穀物酢、水、ベーキングパウダー                   |
|      | 31<br>月 | ★ごはん<br>鶏ささみのレモン和え<br>ひじきの和風サラダ<br>米粉のかぼちゃスープ               | ★トマト<br>★牛乳     | サラダせんべい<br>ぶどうとりんごのジュース  | 鶏ささみ、干しひじき、調製豆乳、飲用牛乳              | レモン、コーン缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ぶどうとりんごのジュース                        | うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、すりごま、サラダ油、上新粉、サラダせんべい    | 料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、水、鶏からスープの素、白こしょう      |

8月の行事食は『おやき』です。

食育を推進するお楽しみ給食『すずかさんさん給食DAY』があります。

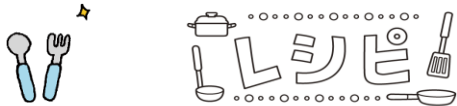
太陽が“さんさん”とふり注がれた夏野菜を、栽培の楽しみや収穫の喜びを感じておいしく食べましょう！  
\*食材の産地等は、各保育園より情報を発信します\*

**お 昼：鶏肉の洋風照り焼き・夏野菜のマカロニサラダ・オニオンスープ・バナナ**  
**おやつ：すいか・おかき** \*オニオンスープの玉ねぎは、須坂で育った玉ねぎたっぷり使います！

すずかさんさん給食DAY”は、園ごとの実施となります。実施日は園だよりをご覧ください。

知っていますか？須坂市の伝統野菜

伝統野菜とは、その地域で古くから栽培されてきた、歴史と気候風土に育まれ多彩な味と香りを持った地方品種と呼ばれる野菜です。  
須坂市の伝統野菜は「八町きゅうり」「村山早生ごぼう」「沼目白瓜」です！  
20日(木)は、須坂の伝統野菜“八町きゅうり”の提供をする予定です。少し太めで皮がうすく甘味のあるきゅうりです。



**\*3歳以上児の主食(ご飯)について**  
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。



<パンをご持参するご家庭へ>  
主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

\*\*\*\*\*  
**\*窒息につながりやすい食材について**  
発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材  
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう  
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材  
0.1歳には取り除く配慮

鶏肉の洋風照り焼き

にんにくの香りが、食欲をそそります♪

材料 4人分

鶏もも肉 50g×4  
にんにく 1/3かけ  
三温糖 小さじ1強  
しょうゆ 小さじ1/2  
中濃ソース 小さじ1弱  
ケチャップ 小さじ1弱

作り方

①にんにくはすりおろす。  
②にんにくと調味料を混ぜ合わせ、鶏肉と和える。  
③180℃～200℃に温めたオーブンで、30分程度、火がしっかりとおるまで、焦げないように焼く。

さんさんキャロットゼリー

材料 4人分

にんじん 30g  
みかん缶 60g  
オレンジゼリーの素 40g  
水 200cc

作り方

①にんじんは厚めの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでて、ミキサーにかける。  
②みかん缶は小さめに切り、カップにいれておく。  
③規定の作り方で作ったオレンジゼリー液に①を混ぜ、カップに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

☆8月の給食平均栄養量☆

|           | 年 齢 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|-----------|-----|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| 目 標 量     | 1～2 | 479           | 19.8       | 13.3     | 214         | 2.0     | 1.3        |
|           | 3～5 | 401           | 20.9       | 15.6     | 256         | 2.2     | 1.6        |
| 平 均 栄 養 量 | 1～2 | 478           | 18.9       | 14.3     | 240         | 1.9     | 1.4        |
|           | 3～5 | 369           | 17.9       | 14.9     | 210         | 2.2     | 1.7        |