

令和8年度 8月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	土	○チャーハン(米・豚挽肉・玉葱・人参・グリーンピース) ○コンソープ(人参・チンゲン菜) ○もやしナムル(もやし・きゅうり・人参) ○バナナ	牛乳 たんぱく質 6.08g 脂質 2.13g 糖質 21.9g 食塩相当 1.0g	1歳児 - 540 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.9g 糖質 16.2g 食塩相当 1.6g
3	月	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・えのき) ○鶏の梅煮(鶏肉・梅) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・油揚げ)	牛乳 枝豆チーズマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・枝豆・チーズ)	1歳児 - 539 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.6g 糖質 22.4g 食塩相当 1.4g
4	火	○トマトスバグティ(スバグティ・豚肉・玉葱・しめじ・ピーマン・なす・トマト缶・ケチャップ・パプリカ) ○コンソープ(パプリカ・コン) ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・マヨドレ) ○バナナ	お茶 焼き鶏ごはん (米・災害用焼き鶏缶・万能ねぎ)	1歳児 - 553 kcal たんぱく質 25.7g 脂質 12.8g 糖質 24.9g 食塩相当 1.4g
5	水	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・万能ねぎ) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・椎茸) ○がんもとの煮物(がんも・人参・玉葱・グリーンピース)	牛乳 カルピスミックスベリー・クーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ミックスベリー・カルピス)	1歳児 - 590 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.2g 糖質 21.2g 食塩相当 2.1g
6	木	○ごはん ○すまし汁(オクラ・なす) ○アジのかば焼き(アジ) ○野菜炒め(もやし・玉葱・ピーマン)	牛乳 梅シロガトースト (食パン・バター・スキムミルク・梅・豆乳)	1歳児 - 630 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.3g 糖質 24.3g 食塩相当 1.4g
7	金	○ひまわりライス(米・カレー粉・豚挽肉・大豆・ミックスピーズ・人参・玉葱・トマト缶・ケチャップ・マヨドレ) ○青菜スープ(ほうれん草・冬瓜) ○フロッキーサラダ(フロッキー・もやし・パプリカ)	牛乳 お花のメーグルきなこクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・生クリーム・チョコ・きなこ・ジャム)	1歳児 - 453 kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.4g 糖質 10.9g 食塩相当 1.0g
8	土	○ツナサラダ(大根・きゅうり・コン・ツナ) ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま)	1歳児 - 579 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.9g 糖質 21.4g 食塩相当 1.6g
10	月	○ごはん ○味噌汁(水菜・鮎) ○魚の照り焼き(まんだい) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・グリーンピース)	牛乳 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・あんこ・ほうれん草)	1歳児 - 528 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.5g 糖質 12.2g 食塩相当 1.2g
12	水	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・豆乳) ○鶏と野菜の炒め物(鶏肉・人参・キャベツ・なす・玉葱・ピーマン) ○春雨サラダ(春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ) ○バナナ	お茶 焼き込みご飯 (米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)	1歳児 - 487 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 9.5g 糖質 15.5g 食塩相当 1.5g
13	木	○ごはん ○味噌汁(鮎・椎茸) ○鶏肉のBBQソース焼き(鶏肉・ケチャップ・中濃ソース) ○かぼちゃの甘煮(かぼちゃ)	牛乳 抹茶蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・甘納豆)	1歳児 - 479 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.0g 糖質 14.4g 食塩相当 1.4g
14	金	○ごはん ○豚と厚揚げの炒め物(豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン) ○ハムハム通(切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○中華丼(米・豚挽肉・人参・白菜・玉葱・きくらげ) ○中華スープ(コン・人参) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 フルーツカクテル (みかん缶・桃缶・バナナ・レーズン)	1歳児 - 536 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.8g 糖質 10.9g 食塩相当 0.9g
15	土	○肉味噌うどん(うどん・豚肉・油揚げ・大根・人参・椎茸・わかめ) ○水菜とひじきのサラダ(水菜・ひじき・きゅうり・ささみ) ○バナナ	お茶 大葉チーズごはん (米・大葉・チーズ・ちくわ)	1歳児 - 493 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 10.1g 糖質 17.7g 食塩相当 1.7g
17	月	○トマトツナごはん(米・トマト・玉葱・ツナ) ○ポテトスープ(じゃがいも・コン・パセリ) ○照り焼きハンバーグ(鶏挽肉・玉葱・おから) ○ポテトサラダ(きゅうり・きゅうり・人参)	牛乳 プリンアラモード (卵・牛乳・生クリーム・みかん缶・桃缶・いちごソース)	1歳児 - 575 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.2g 糖質 21.2g 食塩相当 0.7g
18	火	○スナバネ貝(米・人参・モロヘイヤ・オクラ・きゅうり・納豆・青のり) ○味噌汁(かぼちゃ・万能ねぎ) ○鶏の生煮え(鶏肉・生姜・玉葱・人参・しめじ・ズッキーニ) ○グリーンフルーツ	牛乳 チーズマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・チーズ)	1歳児 - 541 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.3g 糖質 15.5g 食塩相当 1.5g
19	水	○ごはん ○味噌汁(なめこ・厚揚げ) ○豚のみぞれがけ(豚肉・大根) ○金平ごぼう(ごぼう・人参・エリンギ・しらたき)	牛乳 なす味噌おやき (小麦粉・なす・豚挽肉)	1歳児 - 515 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.3g 糖質 15.5g 食塩相当 1.5g
20	木	○ごはん ○味噌汁(わかめ・玉葱) ○魚のカリッパッカー焼き(ボウズギンボ・バター・にんにく) ○夏野菜の和風煮(ズッキーニ・なす・ピーマン・人参)	牛乳 あんこパイ (餃子の皮・あんこ・バター)	1歳児 - 478 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.1g 糖質 14.4g 食塩相当 1.4g
21	金	○焼きうどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・かつお節) ○中華スープ(しめじ・大根) ○青菜サラダ(チンゲン菜・人参・きゅうり) ○バナナ	お茶 ゆかりとわかめのおにぎり (米・ゆかり・わかめ)	1歳児 - 482 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.2g 糖質 15.5g 食塩相当 1.5g
22	土	○スナバネ貝(米・人参・モロヘイヤ・オクラ・きゅうり・納豆・青のり) ○味噌汁(かぼちゃ・万能ねぎ) ○鶏の生煮え(鶏肉・生姜・玉葱・人参・しめじ・ズッキーニ) ○グリーンフルーツ	牛乳 チーズマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・きなこ・レーズン)	1歳児 - 546 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.9g 糖質 10.7g 食塩相当 0.7g
24	月	○ごはん ○すまし汁(小松菜・もやし) ○魚の味噌増焼き(シラバ・長葱) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・椎茸・こんにゃく)	牛乳 お好み焼き (おから・豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・青のり・マヨドレ・中濃ソース)	1歳児 - 624 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.0g 糖質 1.6g 食塩相当 1.6g
25	火	○ごはん ○中華スープ(なす・玉葱) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース) ○ごぼうサラダ(ごぼう・きゅうり・パプリカ・コン・マヨドレ)	牛乳 さつまいもボンデケーキ (さつまいも・チーズ・牛乳)	1歳児 - 424 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 6.5g 糖質 21.1g 食塩相当 2.1g
26	水	○ごはん ○すまし汁(里芋・切干大根) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○ズッキーニの炒め物(ズッキーニ・エリンギ・玉葱)	牛乳 冷やわかめうどん (うどん・鶏肉・わかめ・人参・天かす)	1歳児 - 596 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.9g 糖質 1.7g 食塩相当 1.7g
27	木	○夏野菜カレー(米・鶏肉・玉葱・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマトピューレ・カレールウ・豆乳・中濃ソース) ○モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・玉葱・災害用オニオンスープ) ○ひじきのごま和え(ひじき・きゅうり・パプリカ・練りごま) ○バナナ	牛乳 ずんだロール (小麦粉・牛乳・ヨーグルト・枝豆)	1歳児 - 560 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.7g 糖質 1.0g 食塩相当 1.0g
28	金	○麻婆丼(米・豚挽肉・高野豆腐・人参・玉葱・しめじ) ○中華スープ(チンゲン菜・椎茸) ○三色ナムル(もやし・小松菜・人参) ○バナナ	牛乳 ゴゴアバナナ蒸しパン (小麦粉・牛乳・ココア・バナナ)	1歳児 - 445 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.1g 糖質 1.2g 食塩相当 1.2g
29	土	○肉味噌うどん(うどん・鶏挽肉・長葱・なす・人参・しめじ) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○小松菜の納豆和え(小松菜・もやし・納豆) ○バナナ	お茶 チュウモチごはん (米・豚挽肉・たかあん・万能ねぎ・海苔・マヨドレ)	1歳児 - 535 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.8g 糖質 21.8g 食塩相当 1.9g
31	月	○肉味噌うどん(うどん・鶏挽肉・長葱・なす・人参・しめじ) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○小松菜の納豆和え(小松菜・もやし・納豆) ○バナナ	牛乳 さつまいもボンデケーキ (さつまいも・チーズ・牛乳)	1歳児 - 424 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 6.5g 糖質 21.1g 食塩相当 2.1g

なす

煮る、焼く、揚げる、漬けるなど用途が広く万能野菜といわれるなすの旬は6月～9月です。日本では紫色のなすが主流ですが海外では白色や緑色のものもあります。丸いものや細長いものなど形もさまざまです。なすの皮には特有のポリフェノールであるナスニンが豊富に含まれ、抗酸化作用や目の疲れの緩和に効果が期待できます。また、90%以上が水分であるなすは体を内側から冷やす作用があり、暑い夏にぴったりの野菜です。

★おいしいなすの選び方

皮の色が濃く、ハリとツヤがあるもの。なすのヘタやガクの部分が鋭くつがっているもの。すっしりと重みがあるものが新鮮でみずみずしいなすの見分け方です。

★調理のポイント

皮に栄養が多く含まれているため、皮ごと調理しましょう。なすは油との相性が良いため炒め物などの調理法がおすすめです。

～肉味噌うどん～

<材料> (子供二人分)

- ・うどん・・・・・・・・1玉
- ・豚挽肉・・・・・・・・60g
- ・料理酒・・・・・・・・小さじ1/2
- ・にんにく・・・・・・・・1g
- ・人参・・・・・・・・20g
- ・長葱・・・・・・・・10g
- ・なす・・・・・・・・20g

- ・鶏ガラ・・・・・・・・少々
- ・味噌・・・・・・・・小さじ1
- ・みりん・・・・・・・・小さじ1弱
- ・醤油・・・・・・・・小さじ1/3
- ・ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- ・水・・・・・・・・40cc

<作り方>

- ① 人参、長葱、ぶなしめじはみじん切りにし、なすは厚めのいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、豚挽肉に料理酒を振って炒める。
- ③ 豚挽肉の色が変わってきたら、人参、ぶなしめじ、長葱、なすの順に炒めていき、水と合わせた★の調味料を入れて野菜と肉に火が通るまで煮る。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。(肉味噌)
- ⑤ ゆであて水を切ったうどんの上に肉味噌を盛り付けて完成。

