



2026. 8

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは水遊びや夏ならではの遊びを楽しみながら、元気いっぱい過ごしています。ですが、ここ最近は暑さで食欲が落ちてきているようにも感じます。給食では、きゅうり・なすなど旬の夏野菜を取り入れ、食べやすい献立を心がけていこうと思います。旬の食材は栄養も豊富で、夏バテ予防にもピッタリです。十分な睡眠と朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に夏を過ごしましょう。

ドキドキ♪わくわく♪ お楽しみバイキング！

今年の七夕フェスタでは、子ども達が楽しみにしている【お楽しみバイキング】を行います。自分で好きなメニューを選んで「どれにしようかな？」とワクワクしながらお皿に盛りつけます。メニューは、焼きそば・ポテトフライ・フランクフルト・ポン菓子など。七夕フェスタならではの特別な給食を楽しめます。子ども達の「おいしい！」とたくさんの笑顔が見られそうですね。



★おからのつくね煮★ 大人4人分

- ・おから(生) 150g・鶏ひき肉 210g
- ・玉ねぎ 180g・卵 1個・片栗粉 70g

☆合わせ調味料

- ・水 210g・酒 12g・みりん 16g
- ・砂糖 24g・醤油 38g

～作り方～

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②ひき肉を練り、おから・玉ねぎ・卵・片栗粉を混ぜわせ、平たく円形に丸め、油であげる。
- ③鍋に合わせ調味料を煮立て、揚げたつくねを入れ煮る

※こどもの人気メニューです。最後に味をしっかり染み込ませてあげると食べやすくなります。

【作って食べよう】

子どもの興味に合わせて、お手伝いをしてもらいましょう。お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声かけが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化して、役割をもつことで自信につながります。

〈お手伝いの種類〉

- ・野菜の皮を剥く
- ・野菜を洗う
- ・テーブルを拭く
- ・食器を並べる、
- ・食器を片付ける 等



献立表

2026/08月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
03	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,回鍋肉,青菜の卵和え,三色サラダ	ミルク,スコーン
04	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のレモン揚げ,粉ふき芋,きゅうりとトマトのサラダ	ミルク,パウンドケーキ
05	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,松風焼き,春雨サラダ,ポイルブロッコリー	ミルク,ジャムパン
06	木	麦茶,ビスケット	うめ御飯,ホキノ磯辺揚げ,かみかみサラダ	ブルーチェー
07	金	麦茶,とんがりコーン	焼きそば,フランクフルト,ポテトフライ,きゅうりのしおもみ	ミルク,ポン菓子
10	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,鶏肉の照焼,切干大根のサラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,ホットケーキ
12	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,ちくわ磯辺揚げ,厚焼き玉子,三色サラダ	ミルク,お焼き
13	木	麦茶,ビスケット	御飯,筑前煮,ちくわのぬた,きゅうりの酢の物	ミルク,バターラスク
14	金	麦茶,とんがりコーン	中華どんぶり,もやしのナムル,じゃがベーコン	ミルク,甘食
17	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス・夏,キャベツのツナマヨネーズ和え,らっきょう漬	ミルク,蒸しケーキ
18	火	麦茶,アスパラガス	ミートソーススパゲッティ,ポテトサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,コンブレーク
19	水	麦茶,たべっこどうぶつ	にんじん御飯,鶏肉のから揚げ,ゴーヤサラダ	ミルク,シュガーパン
20	木	麦茶,ビスケット	御飯,根菜とひき肉のオイスター炒め,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,ほうれん草のナムル	ミルク,黒糖蒸しパン
21	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,かぼちゃのサラダ,きゅうりの土佐和え	ミルク,スキムホットケーキ
24	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,キッズナゲット,ミモザサラダ,磯あえ	ミルク,マドレーヌ
25	火	麦茶,アスパラガス	肉味噌うどん,ピーマンとウインナーのソテー,ほうれん草の胡麻和え	ミルク,マカロニきな粉
26	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のごまみそ焼,ひじきとちくわの煮物,豆腐のサラダ	ミルク,いちごケーキ
27	木	麦茶,ビスケット	マーボー丼,ひじきゴマネーズ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,ツナ・サンド
28	金	麦茶,とんがりコーン	うめ御飯,肉団子のケチャップ煮,キャベツの甘酢あえ	コンブレークヨーグルト
31	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	ハヤシライス,マカロニサラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,クッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	525	19.9	16.2	189	2	158	0.29	0.35	23	4.6	1.7
目標量	573	22.9	15.9	258	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	92	87	102	73	87	70	132	97	128	128	106
3才未満児	457	16.9	14.2	183	1.6	120	0.23	0.31	18	3.8	1.3
目標量	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	98	91	110	85	80	63	115	111	100	115	93