

2026年8月の献立

千曲市保育課

* 園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
3(月)	ヨーグルト	肉じゃが キャベツの味噌汁 すいか	マシュマロおこし 牛乳	
4(火)	牛乳 オレンジ	鶏肉のあんず焼き 土佐和え 野菜スープ	うどんかいらんどう 牛乳	
5(水)	牛乳 バナナ	白身魚のコンフレーク焼き 即席漬 凍り豆腐のすまし汁	フルーツゼリー ほいほい小魚	
6(木)	牛乳 せんべい	三色和え ふのすまし汁 オレンジ	枝豆 牛乳	
7(金)	牛乳 バナナ	カレー 野菜とツナのサラダ オレンジ	ヨーグルト せんべい	
17(月)	チーズ せんべい	チキンカレー 味噌ドレサラダ トマト	ゼリーミルク サクッとこんぶ	
18(火)	ヨーグルト	シュウマイ 切干大根ののりゴマ和え 凍り豆腐の味噌汁	にらせんべい 牛乳	
19(水)	牛乳 オレンジ	焼き鮭 中華サラダ なめこ汁	甘辛ポテト 牛乳	食育の日
20(木)	牛乳 せんべい	チリコンカーン ふの味噌汁 オレンジ	とうもろこし 牛乳	
21(金)	ヨーグルト	雷豆腐 かきたま汁 オレンジ	ぶどうパン 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
24(月)	ヨーグルト	親子煮 あげの味噌汁 すいか	ポテトケーキ 牛乳	
25(火)	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ イタリアンサラダ 春雨スープ	アイスクリーム クラッカー	お楽しみ献立
26(水)	チーズ オレンジ	さばのカレー焼き 三色ナムル 豆腐のすまし汁	ドーナツ 牛乳	
27(木)	牛乳 バナナ	かぼちゃのクリームスープ 切干サラダ のり オレンジ	ふのラスク 牛乳	
28(金)	ヨーグルト	生揚げのそぼろ煮 きのこのすまし汁 オレンジ	おこめリング 牛乳	
31(月)	ヨーグルト	鉄火みそ そうめん汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	

8月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	352 kcal (360)	491 kcal (490)
タンパク質	17.6 g (17.2)	20.1 g (18.4)
脂質	16.6 g (14.5)	17.1 g (16.3)
カルシウム	269 mg (284)	325 mg (213)
鉄分	1.8 mg (2.7)	1.8 mg (2.3)
食塩相当量	1.9 g (1.5未満)	1.7 g (1.3未満)

★メニュー紹介

三色ナムル

材料 (幼児1人分)

小松菜 25g 人参 5g もやし 25g
A (しょうゆ 1.3g 砂糖 0.6g 塩 0.3g)
ごま油 1g ごま 0.3g

【作り方】

- ①小松菜、人参を2～3cmの長さに切り下茹でし冷やして水気を切る
- ②もやしを下茹でし、水気を切る
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる
- ④ごま油とごまを最後に合わせる

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。

