

令和8年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	鶏肉のマーメレード焼き 野菜のオーロラ和え じゃが芋の味噌汁 キウイ	ウインナー蒸しパン
2	火	魚の野菜衣揚げ キャベツのレモン和え 玉葱の味噌汁 生パイン	塩昆布おにぎり
3	水	ツナじゃが 枝豆コーン 切干大根の味噌汁 オレンジ	かぼすゼリー
4	木	鶏肉の山賊焼き 野菜炒め もずくスープ パナナ	ごぼうチップス 
5	金	まさご揚げ もやしのナムル 茄子の味噌汁 メロン	南瓜ケーキ
6	土	高菜ピラフ トマトスープ オレンジ	ポップコーン
8	月	ごぼうと大葉の和風つくね 野菜の和え物 わかめのすまし汁 生パイン	ぶどうゼリー
9	火	かしわとコーンの炒め物 枝豆のホクホクサラダ かえり キャベツのスープ オレンジ	黄粉クッキー
10	水	魚のオレンジあんかけ ピーマンのごま和え オクラ ズッキーニの味噌汁 キウイ	ココアカップケーキ
11	木	ビーフカレー オクラとコーンのマヨ和え トマト メロン	フルーツヨーグルト
12	金	茄子入り麻婆豆腐 焼き南瓜 オニオンスープ 生パイン	フライドポテト 
13	土	タコライス コーン入スープ パナナ	桃のタルト
15	月	厚揚げの中華煮 野菜のおかか和え わかめの味噌汁 オレンジ	バナナスコーン
16	火	ポークビーンズ 刻み昆布と切干大根の煮付 もずくとレタスの味噌汁 キウイ	アイスクリーム
17	水	タンドリーチキン ごまじゃこサラダ コンソメスープ すいか	豆乳もち
18	木	凍り豆腐のオランダ煮 ねばねばサラダ トマト入り味噌汁 生パイン	あじさいゼリー 
19	金	魚のオニオンマヨ焼き 大豆入り煮昆布 ベーコンと青菜のスープ オレンジ	枝豆 すいか
20	土	二色丼 夏野菜の豚汁 パナナ	ガトーショコラ
22	月	レバーの甘辛煮 トマト かえり 中華スープ メロン	ストーンクッキー
23	火	魚の塩麴焼き ひじきのサラダ 南瓜の味噌汁 生パイン	レモンラスク
24	水	豚肉のハワイアン風 野菜の酢の物 あっさりスープ キウイ	とうもろこし 
25	木	牛肉のしぐれ煮 オクラの和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	マカロニあべかわ
26	金	わかめのチャンプルー 青菜とちくわの和え物 なめこの味噌汁 生パイン	じゃこおにぎり
27	土	混ぜ込みピビンバ わかめスープ パナナ	ヨーグルトマフィン
29	月	トマト牛丼 ジャーマン厚揚げ ししゃも 野菜たっぷり味噌汁 キウイ	枝豆入り蒸しパン
30	火	豆腐ハンバーグ ドレッシングサラダ もやしのスープ すいか	りんごゼリー 

### 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せず早めに食べる。肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

### 体調不良のときの食事

【下痢】

刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

【便秘】

食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

【発熱】

水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

### 旬のものを食べよう！！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。

最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになっていますが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

### 6.7.8月が旬のズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒め物やスープ、カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめです。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。