

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	水	魚のラタトゥイユソース 人参甘煮 オクラ 豆乳スープ バナナ	黒ゴマスコーン
2	木	高野豆腐の中華煮 ししゃも 枝豆 小松菜とえのきの味噌汁 メロン	フランクフルト
3	金	鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ キャベツとコーンの味噌汁 キウイ	すいか 菓子
4	土	あんかけごはん わかめスープ オレンジ	ポテトチップス
6	月	鮭の塩焼き 三色ピーマンの塩昆布和え トマト 厚揚げの味噌汁 生パイン	レーズン蒸しパン
7	火	そばろ丼 短冊サラダ ウインナー 春雨スープ すいか	七夕ゼリー せんべい
8	水	鶏肉の梅味噌焼き ひじきの煮付 すまし汁 オレンジ	アイスクリーム
9	木	トマト入り麻婆豆腐 こふき芋 オクラ もやしとわかめのスープ キウイ	鮭おにぎり
10	金	魚の竜田揚げ レタス トマト 納豆 南瓜の味噌汁 メロン	パインケーキ
11	土	とりめし 具だくさん味噌汁 バナナ	りんごのタルト
13	月	牛肉のプルコギ風 胡瓜とわかめの酢の物 もずくとオクラの味噌汁 オレンジ	南瓜クッキー
14	火	魚のごま照り焼き 大豆入り煮昆布 トマト コロコロ夏野菜の味噌汁 キウイ	わかめのおにぎり
15	水	豆腐とエビのケチャップ煮 変わり金平 中華スープ すいか	ちくわのカレー焼き
16	木	鶏のから揚げ チャイニーズトマトサラダ もやしの味噌汁 バナナ	いちご蒸しパン
17	金	魚のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁 生パイン	フルーツヨーグルト
18	土	チキンライス オクラ入リスープ キウイ	バナナ 菓子
21	火	ハンバーグ 野菜のナムル トマト じゃが芋の味噌汁 すいか	クリームソーダゼリー
22	水	ゆかりごはん 魚のムニエル キャベツとトマトのサラダ 冬瓜の味噌汁 メロン	フライドポテト
23	木	焼き鳥風煮 焼き南瓜 冷や汁風味噌汁 バナナ	たこやき
24	金	レバーのマリアナソース ジャーマンポテト さっぱりスープ オレンジ	焼きとうもろこし
25	土	夏まつりお楽しみ会	
27	月	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 切干大根の味噌汁 キウイ	アイスクリーム
28	火	まさご焼き ドレッシングサラダ 茄子の味噌汁 生パイン	ココアマフィン
29	水	夏野菜カレー かえり 胡瓜のゆかり和え すいか	オレンジゼリー
30	木	ゴーヤチャンプルー とうもろこし 玉葱の味噌汁 バナナ	豆乳もち
31	金	魚のフライ ひじきの華風和え 青梗菜と揚げの味噌汁 オレンジ	ツナと塩昆布のおにぎり

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、きゅうり、なす、トマト、ピーマンなど
たくさんの種類があります。

夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

保育園でも、プランターや庭にいろいろな種類の
夏野菜を、子ども達と一緒に育てています。

食べごろになったら、収穫して給食室に「サラダ
にしてください」「お味噌汁に入れてください」と
言って持ってきます。

自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野
菜の味は格別なおいしさです。

みんな、おいしそうに喜んで食べています。



子どもに必要な
栄養素

ビタミンB2

ビタミンB2は、脂質の代謝に役立ち、健康な皮ふや髪、
爪などを作り、エネルギーの源となるので、育ち盛りの
子どもには欠かせない栄養素です。

肉類、魚類、乳製品、卵など動物性の
ものに多く含まれています。

豚肉や卵に多く含まれているで、
暑い夏、きゅうりやトマトなどの
野菜やゆで卵を添えた豚しゃぶサ
ラダがおすすめです。

また、夏バテ予防に納豆や山芋など
のねばねば食材もいっしょに
とるといいですね。



夏祭り週間

夏祭り前の3日間、給食室の前にお店を出して
おやつを引き替えます。

給食室の職員も全力で夏祭りを盛り上げます。
お楽しみに！！

