

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	土	もずく丼 豆腐の味噌汁 キウイ	チョコクレープ
3	月	鶏肉のマーマレード焼き ごまじゃこサラダ 茄子とオクラの味噌汁 メロン	バナナマフィン
4	火	魚の塩麴焼き ひじきの油炒め トマト入り味噌汁 生パイン	フライドポテト 
5	水	豚肉ときのこのケチャップ煮 キャベツのゆかり和え ししゃも わかめのすまし汁 オレンジ	鮭おにぎり
6	木	厚揚げのインド風炒め 焼き南瓜 トマト 枝豆のコーンチャウダー風味味噌汁 すいか	アイスクリーム
7	金	肉じゃが ツナとわかめの酢の物 オクラ 切干大根の味噌汁 キウイ	フルーツゼリー
8	土	キンパ風混ぜご飯 中華スープ バナナ	菓子
10	月	ハヤシライス キャベツの中華風サラダ かえり オレンジ 	ちくわのごま焼き
12	水	高野豆腐のそぼろ煮 ベーコンと野菜のソテー 冬瓜の味噌汁 バナナ	マカロニあべかわ
13	木	ビーフン トマトスープ 甘夏缶	バナナ
14	金	麻婆丼 キャベツのスープ 甘夏缶 	豆乳プリン・せんべい
15	土	チャーハン コンソメスープ みかん缶 	いちごスティックケーキ
17	月	魚の梅しそ焼き 枝豆のホクホクサラダ トマト 厚揚げの味噌汁 オレンジ	とうもろこし 
18	火	鶏肉の唐揚げ 野菜のカボス醤油和え 玉葱の味噌汁 生パイン	カラフルゼリー
19	水	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 切干大根のサラダ ビーンズスープ バナナ	人参マフィン
20	木	レバーの甘辛煮 野菜の梅肉和え わかめスープ キウイ	塩昆布おにぎり
21	金	鶏肉と大豆の五目煮 キャベツのレモン和え 茄子の味噌汁 生パイン 	じゃこトースト
22	土	枝豆とそぼろご飯 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	豆乳プリンタルト
24	月	魚のコーンマヨ焼き 切昆布の当座煮 洋風味味噌汁 メロン	豆乳もち
25	火	茄子とオクラのカレー 春雨サラダ トマト キウイ	フルーツヨーグルト
26	水	厚揚げの肉味噌煮 ひじきのサラダ オニオンスープ 生パイン	ウインナー蒸しパン
27	木	鶏肉のごま照り焼き 夏野菜と鮭の和え物 もずくの味噌汁 梨 	お楽しみおやつ
28	金	魚の西京焼き 野菜の納豆和え 豆腐のすまし汁 キウイ	アイスクリーム
29	土	タコライス あっさりスープ バナナ	レモンマフィン
31	月	凍り豆腐のオランダ煮 海藻サラダ えのきの味噌汁 生パイン	オレンジゼリー 



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすいです。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

【夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素】

- ・たんぱく質(肉、魚、大豆、)
- ・ビタミンC(野菜、果物)
- ・ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ・ミネラル(海藻、レバー、夏野菜)

【落ちた食欲を取り戻す味付け】

- ・カレー粉 さまざまなスパイスで食欲増進
- ・生姜 少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢、レモンなどのクエン酸 後味がさっぱりして食べやすくなる



暑さに負けず

元気よく過ごしましょう！

夏本番です。たくさん運動し、たっぷり休養をとりましょう。そして、たくさん食べて十分な水分補給をしましょう。また、『早寝、早起き、朝ごはん』で良い生活リズムを作りましょう。

夏におすすめの野菜

水分が多く体を冷やしやすいトマト、きゅうり、茄子。ビタミンが豊富で夏バテ予防に役立つピーマン、ゴーヤ、オクラなどの夏野菜をたくさん食べましょう