

令和8年度 8月 給食献立表

こども園まこと

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
1・15	土	あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物	うどん	牛乳 市販菓子	3日○ 17日×
3・17	月	味噌汁 豚肉味噌焼き 胡瓜の甘酢和え 果物	ごはん	牛乳 フライドパンプキン	○
4・18	火	味噌汁 鮭ざんぎ 小松菜コーン和え 果物	ごはん	牛乳 豆パン	○
5	水	お弁当日		牛乳 市販菓子	
19	水	スープ なすミートグラタン風 ブロッコリー生姜和え 果物	パン	牛乳 焼きおにぎり	○
6・20	木	豆乳味噌汁 ぶり味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のり和え 果物	ごはん	6日牛乳・市販菓子 20日アイスクリーム 市販菓子	○
7・21	金	味噌汁 鶏肉ごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 果物	ごはん	7日牛乳・市販菓子 21日牛乳・ゆでとうもろこし	○
8・22	土	トマトツナスパゲティ 白菜えのき和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	10日×
10・24	月	ハヤシライス 白菜中華和え 果物	ごはん	10日牛乳・ゆでとうもろこし 24日牛乳・市販菓子	24日○
25	火	ポークスープ ほっけのチーズ焼き ひじきの五目煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
12・26	水	味噌汁 チンジャオロースー 胡瓜の醤油和え 果物	ごはん	牛乳 ソフトドーナツ	12日×
13	木	和風スープスパゲティ ブロッコリー生姜和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	26日○
27	木	味噌汁 豆腐ナゲット ブロッコリーおかか和え 果物	ふりかけごはん	牛乳 りんごゼリー	○
14	金	味噌ラーメン 青のりポテト 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	
28	金	味噌汁 炒め納豆 ほうれん草ごまツナ和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
29	土	わかめラーメン 南瓜の含め煮 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	
31	月	夏野菜カレー キャベツのお浸し 果物	ごはん	牛乳 ミルクパン	○

※あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです。(毎日つきます)

※3時のおやつがアイスクリームの時は、あかちゃん、小さいぺんぎん組は食べ慣れない子が多いため、市販菓子を提供します。

※13日・14日・15日は園児の人数によりメニューが変更になる可能性があります(3日間共、主食は必要ありません)



《食のウォッチング》



8月は「野菜摂取強化月間」です

札幌市では8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。野菜は生よりも加熱した方がかさが減り、沢山食べられます。暑い日にガスレンジの前に立つのは大変ですが、電子レンジを使用すると簡単に加熱調理ができます。

●かぼちゃ(1/6カットで4～5分)

種を取り、小さく切らずに大きじ1くらいの水をかけ、ラップに包んでレンジにかける。レンジにかけると切りやすいです。

●ブロッコリー(1/2カットで1分半～2分)

小房に分けて耐熱皿にのせ、大きじ1くらいの水を回しかけ、ラップをし、レンジにかける。ゆでるよりも水っぽさがない仕上がりになります。

★毎食野菜を取り入れる意識をしてみましょう★

★なすミートグラタン★

〈材料子ども5人分〉

なす 2本 ケチャップ 30g サラダ油(☆) 15g
 トマトピューレ 35g 豚ひき肉 125g 塩 少々
 玉葱 125g パン粉 6g
 サラダ油(★) 2.5g パセリ 少々 粉チーズ 2.5g



〈作り方〉

- ① なすは厚さ1cmほどのいちよう切り、玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ② パン粉はフライパンでから煎りして焦げ目をつける。
- ③ なすは水切り、油(☆)で炒め、取り出しておく。
- ④ 豚ひき肉、玉葱を油(★)で炒め、ケチャップ・トマトピューレを加え、温まったら③の茄子とパセリを入れ塩で味付けする。
- ⑤ 器に盛り付け、②のパン粉と粉チーズをふりかける。