

2026年度

8月予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	ジャージャー麺 コーンサラダ スープ バナナ	中華めん(生)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／ホールコーン缶／オ リーブ油／コーンフ レーク	鶏ひき肉／生わかめ/ 牛乳	長葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／大根 ／万能葱／バナナ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
3 17 31 月	鯛めし(愛媛県) すきやき風煮 トマト 味噌汁 スイカ	精白米／押麦／三温糖	まだい／乳用牛／木綿 豆腐／煮干しだし/ ヨーグルト	にんじん／玉葱／はく さい／ほうれんそう/ トマト／にら／えのき たけ／大根／すいか/ もも缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.7 g
4 18 火	ごはん 治部煮 磯辺和え 味噌汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／三温糖／食 パン／メープルシロッ プ	鶏もも肉／きざみのり ／煮干しだし／絹ごし 豆腐／牛乳	大根／生しいたけ／に んじん／いんげん／ほ うれんそう／えのきた け／キャベツ／長葱/ しめじ／ぶどう	牛乳 メープルトースト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
5 水	マーボー麺 中華サラダ スープ バナナ	中華めん(生)／菜の花 &紅花油／三温糖／ご ま油／かたくり粉／白 ごま	鶏ひき肉／押し豆腐/ 乾燥わかめ	にんにく／にんじん/ 長葱／生しいたけ／も やし／きゅうり／ほう れんそう／水菜／バナ ナ	ほうじ茶 わかめおにぎり	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g
6 20 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え 味噌汁 マスカット	精白米／押麦／三温糖 ／薄力粉／菜の花&紅 花油／バター	鮭／挽きわり納豆／煮 干しだし／油揚げ／牛 乳	キャベツ／にんじん/ もやし／しめじ／ほう れんそう／大根／万能 葱／マスカット	牛乳 ココアクッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.4 g
7 21 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コロコロサラダ スープ スイカ	ロールパン／マーマ レード／じゃがいも/ オリーブ油／三温糖/ 精白米	鶏もも肉／絹ごし豆腐 ／油揚げ	にんにく／しょうが/ キャベツ／きゅうり/ すいか／枝豆／えのき	ほうじ茶 枝豆おにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.0 g
8 22 土	焼き鳥丼 ツナサラダ 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／三温糖 ／オリーブ油／菓子パ ン	鶏もも肉／まぐろ缶詰 ／煮干しだし／牛乳	長葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／大根 ／なす／ほうれんそう ／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 1.8 g
10 24 月	ごはん ゴーヤチャンプル ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／三温糖／ご ま油／じゃがいも／食 パン／マーガリン	鶏もも肉／煮干しだし ／絹ごし豆腐／牛乳/ きな粉	ゴーヤ／にんじん／に ら／キャベツ／玉葱/ もやし／ブロッコリー ／きゅうり／小松菜/ えのきたけ／ぶどう	牛乳 きな粉トースト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.3 g
12 26 水	ナスのミートソース チーズサラダ スープ マスカット	スパゲッティ／菜の花 &紅花油／薄力粉／バ ター／オリーブ油／さ つまいも／三温糖	鶏ひき肉／粉チーズ/ チーズ／生わかめ／牛 乳	にんにく／にんじん/ 玉葱／なす／トマト缶 ／パセリ／キャベツ/ きゅうり／にら／しめ じ／ジャガイモ	牛乳 さつま芋茶巾	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.5 g
13 27 木	ごはん カジキのパン粉焼き 洋風切干 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／パン粉 ／菜の花&紅花油／麩 ／三温糖	かじき／煮干しだし/ 油揚げ／牛乳	にんにく／パセリ／切 干し大根／キャベツ/ 玉葱／冬瓜／万能葱/ バナナ	牛乳 麩ラスク	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.5 g
14 28 金	夏野菜カレー ワカメサラダ スープ 巨峰	精白米／押麦／菜の花 &紅花油／じゃがいも ／オリーブ油／とうも ろこし／白ごま	豚小間肉／生わかめ/ 牛乳／カレールー	にんにく／玉葱／にん じん／ピーマン／かぼ ちゃ／きゅうり／キャ ベツ／もやし／しめじ ／長葱／ぶどう	牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 2.6 g
25 火	クロワッサン 鶏の葱塩焼き もやしのごま酢和え コーンスープ スイカ	クロワッサン／菜の花 &紅花油／白ごま／三 温糖／オリーブ油／ご ま油／クリームコーン 缶／コーン缶／バター ／精白米／薄力粉	鶏もも肉／牛乳／油揚 げ	にんにく／しょうが/ 長葱／レモン／もやし ／にんじん／きゅうり ／玉葱／パセリ／すい か	ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 28.2 g 食塩相当 2.2 g
19 水 誕生会	キラキラ冷やし中華 ナムル すまし汁 スイカ	中華めん(生)／ごま油 ／菜の花&紅花油／三 温糖／そうめん／ブレ ミックス粉	鶏ささ身／チーズ／牛 乳	にんじん／きゅうり/ トマト／もやし／ほう れんそう／あさつき/ 長葱／すいか／バナナ	牛乳 バナナクレープ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.6 g

* 都合により献立を変更する場合があります。
* りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。
* 園の白米には押麦が入っています。

8月 食事だより

暑くても元気いっぱい！

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けな
いくらい、元気いっぱい水遊びを楽しんでいます。しっかりと水分補給や休息をと
りながら、たくさん遊び、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。

知って得する

食の知恵袋

いいことたくさん！ 地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。
食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点がありま
す。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つか、旬の
食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、
生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて
作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフード
マイレージと呼びます。地産地消は
輸送距離が短くなるため二酸化炭素
の排出量が減り、フードマイレージ
が抑えられるので環境を守ることに
もなります。買い物の際は、地元生
産者の食材が手に入れられるお店に
目を向けてみましょう。



食育クイズ

Q 体を冷やす野菜はどれかな？

1. きゅうり 2. なす 3. トマト

A 正解は全部

夏にとれる野菜には水分が多く、体を
冷やす効果があります。給食に、きゅう
りやなす、トマトが使われていないか、
探してみましょう。反対に、体を温める
野菜もあるので、調べてみてください。

日本の料理 鯛めし（愛媛県）

神話の時代から日本人に親しまれた鯛を丸ごと使った郷土料理が「鯛めし」です。松山市
北条地区から約30km東にある今治市沖の来島海峡は潮の流れが速く、ここで育った魚は
身がしまって弾力があります。

今治市など東予地方では、タイをまるごと米と一緒に炊き込み、炊きあがった後でタイの
身をほぐし、ごはんとまぜて食べる、タイの旨味がごはんに染み込みタイの身の弾力と合
わさり、とても美味しいです。