



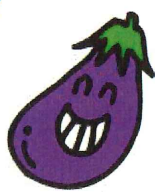
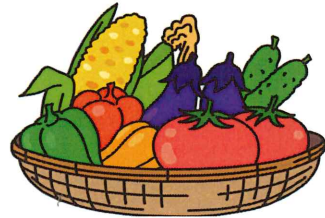
8月 食育・食事だより

令和 8 年 8 月 1 日
矢 田 野 こ ど も 園

照りつける太陽やセミの鳴き声に、夏本番を感じますね。
暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を
心掛けましょう。

夏野菜を食べて元気に♥

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなります。
旬の野菜には、水分やビタミンがたっぷり！



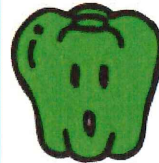
なす

水分が多く、食物
繊維も含まれ、お
なかの調子を整え
ます。



トマト

リコピンや、ビ
タミンCが豊富
で栄養たっぷり
です。



ピーマン

苦みがありますが、
ビタミンCがたっ
ぷりで、体づくりを
助けます。

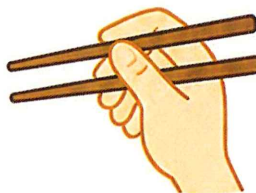
💡ご家庭でも、旬の野菜を食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

8月4日は「箸の日」

お箸は正しく持てるようになると、

- ・食べやすくなる
 - ・食べこぼしが減る
 - ・きれいな食べ方が身につく
- いいことがたくさんあります♪

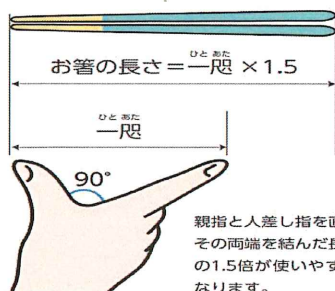
正しい持ち方のポイント



- 1 えんぴつを持つように
1本を持つ
- 2 もう1本を親指のつけ根と
薬指の横ではさむ
- 3 上の箸だけを動かす

☆お子さんの成長に合わせて、無理なく
楽しく行ない練習していきましょう。

使いやすいお箸の長さ



箸の長さの目安

身長 の 目 安	箸 の 長 さ
100cm (2 歳頃)	13cm
100~110cm (3~4 歳)	15cm
110~120cm (5~6 歳)	16cm



7月のお楽しみランチ

- ・ビビンバ丼
- ・チョレギサラダ
- ・わかめスープ
- ・七夕ゼリー でした。



★ビビンバ丼の
レシピあります♪



8月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー462kcal たんぱく質11.6〜23.1g 脂質10.3〜15.4g 食塩相当量1.4g未満
 ◎以上児◎ エネルギー574kcal たんぱく質14.4〜28.7g 脂質12.7〜19.1g 食塩相当量1.6g未満

2026 年 8 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	豚井 豚井 わかめスープ チーズ	○お茶 ビスケット	豚かた肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、カットわかめ、りよくとうもろやし、えのきたけ	精白米、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、おろしにんにく、鶏がらだし、麦茶、ハードビスケット
3 月	ゆかりごはん 魚の南蛮漬け コーンサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎フルーツパンチ	たら、ロースハム、油揚げ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、コーン缶、きゅうり、バナナ、りんご、パイナップル缶、白桃缶、みかん缶	精白米、三温糖、かたくり粉、米粉、サラダ油、さつまいも	ゆかり粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、サイダー
4 火	ごはん タンダーチキン ちくわサラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎野菜ジュース ドーナツ(うさぎ牛乳)	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、焼き竹輪	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、えのきたけ、野菜ミックスジュース	精白米、薄力粉、かたくり粉、三温糖	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース、ドーナツ
5 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き トマトのバジルサラダ 味噌汁	○お茶 パナナ ◎牛乳 ホットドック	豚かた肉、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ、油揚げ、牛乳、ウィンナーソーセージ	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、トマト、レタス、きゅうり、とうがら、バナナ、キャベツ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、オリーブ油、ロールパン	こいくちしょうゆ、バジル、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、トマトケチャップ、マヨネーズ
6 木	カレーライス カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 チーズ ◎牛乳 ビスケット	牛かた肉、プレーンヨーグルト、卵、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
7 金	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ ひじきナムル	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、りよくとうもろやし、きゅうり、干しひじき	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ジャンボポークシューマイ、いりごま	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
8 土	パン パン給食 ココアムース	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、ハードビスケット
10 月	きなごはん チキンナゲット ブロックリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	きな粉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	レモン、ブロックリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ	精白米、薄力粉、大豆油、三温糖	コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、クラッカー
12 水	ハヤシライス ハヤシライス 切り干し大根のゴマネーズ和え オレンジ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 ポテトチップス	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、切干しいんこ、きゅうり、バレンシアオレンジ	精白米、調合油、米粉、いりごま、じゃがいも、大豆油	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、食塩
13 木	スパゲティ スパゲティタリアン コールスローサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 せんべい ◎ヨーグルト 味付小魚	粉チーズ、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、ロースハム、卵、ヨーグルト、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、こねぎ	スパゲティ、調合油、ごま油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
14 金	手作り弁当	○お茶 ポーロ ◎お茶 ビスケット			ポーロ	麦茶、ハードビスケット
15 土	手作り弁当	○お茶 せんべい				麦茶、甘辛せんべい
17 月	ごはん ぎょうざ入りスープ トマトとわかめのサラダ アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎アイスクリーム ウエハース(うさぎ牛乳)	豚かた肉、ロースハム、プロセスチーズ	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、きゅうり、トマト	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、ガリガリ君、ウエハース

18 火	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト わかめスープ	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、 ロースハム、絹ごし豆腐	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、 カットわかめ、りょうとうもやし、りん ご	精白米、パン粉、三温糖、じゃがい も、有塩バター	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、コンソメ、マヨネー ズ、食塩、白こしょう、麦茶、 甘辛せんべい
19 水	わかめごはん 卵とじ煮 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) きゅうりの南蛮	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 豆乳もち(未満児 ポーロ)	卵、鶏ひき肉、大豆、かえり干し、 ヨーグルト、牛乳、調製豆乳、きな 粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅ うり	精白米、じゃがいも、車ふ、調合 油、三温糖、いりごま、大豆油、ご ま油、かたくり粉	炊き込みわかめ、こいくち しょうゆ、合成清酒、かつお だし、食塩、穀物酢、トウバン ジャン、麦茶
20 木	トマトの炊き込みごはん ヒレカツ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	○りんごジュース ◎ココアムース 味付小魚 (うさぎ牛乳せんべい)	ウインナーソーセージ、豚ヒレ肉、 卵、かにかま、絹ごし豆腐、味付小 魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ト マト、にんにく、カットわかめ、りょ うとうもやし、きゅうり、糸みつば、え のきたけ、りんごジュース	オリーブ油、有塩バター、薄力粉、 パン粉、大豆油、三温糖、おつゆ 麩、ココアムース	合成清酒、コンソメ、こいくち しょうゆ、トマトケチャップ、ウ スターソース、穀物酢、食 塩、かつお・昆布だし
21 金	ごはん 魚のかば焼き ひじきサラダ(みかん) 豚汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 マカロニきなこ	さんま、豚かた肉、絹ごし豆腐、牛 乳、きな粉	干しひじき、レタス、きゅうり、みか ん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、 長ねぎ	精白米、かたくり粉、米粉、調合 油、三温糖、ごま油、ポーロ、マカ ロニ	こいくちしょうゆ、本みりん、 穀物酢、米みそ、かつおだ し、麦茶、食塩
22 土	うどん たまごうどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	卵、鶏もも肉、プロセスチーズ、味 付小魚	にんじん、たまねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、合成清 酒、麦茶、甘辛せんべい
24 月	食パン じゃがいものポタージュ チキンサラダ バナナ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ホットケーキ	牛乳、生クリーム、鶏むね肉、卵	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロ リ、りんご、バナナ	食パン、じゃがいも、有塩バター、 コーンフレーク、薄力粉、ホットケ ーキミックス、メープルシロップ	ブイヨン、食塩、マヨネーズ、 白こしょう、麦茶、ウエハース
25 火	ごはん かぼちゃとなすのミートソースがけ 春雨サラダ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、 絹ごし豆腐、牛乳	かぼちゃ、なす、たまねぎ、トマト、 トマトジュース、にんじん、きゅうり、 りんご、キャベツ、カットわかめ、パ レンシアオレンジ	精白米、サラダ油、薄力粉、かたくり 粉、はるさめ	トマトケチャップ、こいくちし ょうゆ、マヨネーズ、かつおだ し、米みそ、麦茶、甘辛せん べい
26 水	ごはん 野菜のオムレツ スパゲティサラダ(ツナ) とうがんのスープ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 クラッカー	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛 乳、ツナ缶、鶏もも肉	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、とうがん、 長ねぎ、カットわかめ、ぶなしめじ、 だいこん	精白米、じゃがいも、有塩バター、 スパゲッティ、調合油、ごま油	食塩、白こしょう、コンソメ、マ ヨネーズ、鶏がらだし、こいく ちしょうゆ、合成清酒、クラッ カー
27 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ コロコロスープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、ちりめんじゃこ、牛乳	オレンジマーマレード、レタス、きゅ うり、にんじん、りんご、だいこん、 たまねぎ、こねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、調合 油、三温糖、じゃがいも、オリーブ 油	食塩、白こしょう、こいくちし ょうゆ、穀物酢、コンソメ、合成 清酒、麦茶、甘辛せんべい、 ハードビスケット
28 金	ごまにぎり 鮭のムニエル パンブキンサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎フルーチェ(うさぎ牛乳せ んべい)	さけ、ロースハム、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にん じん、カットわかめ、りょうとうもやし	精白米、いりごま、薄力粉、有塩バ ター	食塩、白こしょう、マヨネー ズ、かつおだし、米みそ、麦 茶、ハードビスケット、フルー チェ
29 土	パン パン給食 ココアムース	○お茶 せんべい	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、甘辛せんべい
31 月	ごはん 手作りさつま揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎ジョア ビスケット(うさぎ牛 乳)	ずけとうだら、木綿豆腐、卵、ロー スハム、油揚げ	長ねぎ、新しょうが、ブロッコリー、 にんじん、なす、たまねぎ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆 油、すりごま、ごま油、ポーロ、ジョ ア	こいくちしょうゆ、米みそ、穀 物酢、かつおだし、麦茶、 ハードビスケット