

# 8 月 献 立 表

令和8年度

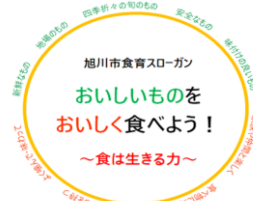
神楽保育所

| 日  | 曜日 | 全 児 童                    |                 | 3歳未満児            |     | 日  | 曜日 | 全 児 童                      |                   | 3歳未満児              |               |
|----|----|--------------------------|-----------------|------------------|-----|----|----|----------------------------|-------------------|--------------------|---------------|
|    |    | 昼食                       | 3時おやつ           | 10時おやつ           | 昼食  |    |    | 昼食                         | 3時おやつ             | 10時おやつ             | 昼食            |
| 1  | 土  | 冷やしうどん<br>チーズ            | くだもの<br>牛 乳     | たべっこどうぶつ         | 牛 乳 | 17 | 月  | ハンバーグ<br>ほうれん草のバター炒め       | みそ汁<br>くだもの       | 牛 乳<br>揚げいも        | 牛 乳<br>ごはん    |
| 3  | 月  | 厚焼き卵<br>チーズ納豆            | みそ汁<br>くだもの     | お好み焼き            | 牛 乳 | 18 | 火  | さばのパン粉焼き<br>スパゲティサラダ       | 青菜のミルクスープ<br>くだもの | 牛 乳<br>じゃこ入りご飯のおやき | 牛 乳<br>レーズンパン |
| 4  | 火  | フライドチキン<br>キャベツのサラダ      | マカロニスープ<br>くだもの | 鮭チャーハン           | 牛 乳 | 19 | 水  | シーフードカレー<br>スティック野菜        | 白菜と卵のスープ<br>くだもの  | 牛 乳<br>シュガーラスク     | 牛 乳<br>カレーライス |
| 5  | 水  | すり身ハンバーグ<br>ポテトサラダ       | みそ汁<br>くだもの     | ほうれん草スコーン        | 牛 乳 | 20 | 木  | ほっけの和風ソテー<br>キャベツの炒めもの     | みそ汁<br>くだもの       | 牛 乳<br>大豆入りかりんとう   | 牛 乳<br>ごはん    |
| 6  | 木  | マーボー豆腐<br>しらすあえ          | わかめスープ<br>くだもの  | 大学芋              | 牛 乳 | 21 | 金  | 芋と鶏肉のからめ煮<br>あえもの          | みそ汁<br>くだもの       | 牛 乳<br>とうもろこし      | 牛 乳<br>ごはん    |
| 7  | 金  | 鮭フライ<br>ブロッコリーのごまおかかあえ   | みそ汁<br>くだもの     | 七タソーマン           | 牛 乳 | 22 | 土  | やきそば<br>枝豆                 | 野菜スープ<br>くだもの     | 牛 乳<br>コーンフレック牛乳   | 牛 乳           |
| 8  | 土  | スパゲティナポリタン<br>枝豆         | 小松菜スープ<br>くだもの  | フルーツヨーグルト        | 牛 乳 | 24 | 月  | 鮭の塩焼き<br>ごま酢あえ             | みそ汁<br>くだもの       | 牛 乳<br>じゃがいものちぢみ   | 牛 乳<br>ごはん    |
| 10 | 月  | えのきつね焼き<br>カラフルサラダ       | みそ汁<br>くだもの     | 二色サンド            | 牛 乳 | 25 | 火  | タンドリーチキン<br>春雨サラダ          | コーンスープ<br>くだもの    | 牛 乳<br>チャーハン       | 牛 乳<br>米粉パン   |
| 12 | 水  | 鶏肉のバンバンジー焼き<br>梅かつおあえ    | みそ汁<br>くだもの     | 牛 乳<br>いもち       | 牛 乳 | 26 | 水  | スペイン風オムレツ<br>納豆あえ          | 五目みそ汁<br>くだもの     | 牛 乳<br>アーモンドトースト   | 牛 乳<br>ごはん    |
| 13 | 木  | たらのごま照り焼き<br>大根とささみのあえもの | みそ汁<br>くだもの     | 牛 乳<br>きなこホットケーキ | 牛 乳 | 27 | 木  | たらの西京焼き<br>おかかあえ           | すまし汁<br>くだもの      | 牛 乳<br>米粉入りケーキ     | 牛 乳<br>ごはん    |
| 14 | 金  | 松風焼き<br>ブロッコリーの中華あえ      | みそ汁<br>くだもの     | 牛 乳<br>杏仁豆腐風     | 牛 乳 | 28 | 金  | 炊き込みチャーハン 油淋鶏<br>ブロッコリーサラダ | コンソメスープ<br>くだもの   | 牛 乳<br>マシュマロクリスピー  | 牛 乳<br>ヤクルト   |
| 15 | 土  | 塩ラーメン<br>枝豆              | くだもの<br>牛 乳     | 牛 乳<br>ハッピーターン   | 牛 乳 | 29 | 土  | カレーうどん<br>チーズ              | くだもの              | 牛 乳<br>せんべい        | 牛 乳           |
|    |    |                          |                 |                  |     | 31 | 月  | かみなり豆腐<br>炒り卵あえ            | みそ汁<br>くだもの       | 牛 乳<br>フレンチトースト    | 牛 乳<br>ごはん    |

## 8 月、9 月は あさひかわ食育推進月間

旭川市では、毎年、8月、9月を食育推進月間と定め、食育の普及に取り組んでいます。  
8月、9月は、旭川産の農産物が豊富に収穫される時期です。この時期は、保育所の給食でも、旭川産の野菜や果物を、たくさん使っています。地場産の食材は、新鮮で、栄養価が高く、いいことがたくさんあります。  
お忙しいとは思いますが、機会があればぜひ、お子さんと、スーパーなどの青果物売り場で、旭川産の農作物を探してみてください。そして、一緒に、食べてみてください。  
自分で見つけた野菜はいつもよりおいしく食べられるかもしれません!!

旭川で多く採れる農作物の一部を紹介します。  
身近な菜園で育てた農作物もおいしいですね。



### ちんげんさい

ビタミンC、カルシウムなどを多く含みます。加熱すると、こどもも食べやすくなります。  
旭川は道内一位の出荷量です。



### ピーマン

ビタミンCやカリウムなどを多く含んでいます。  
赤や黄色のピーマンもあります。プリプリのピーマンは苦味が少ないです。



### トマト

リコピンをたくさん含みます。生でも、加熱しても食べられます。  
ミニトマトを食べる場合は、事故防止のために1/4程度に切って食べましょう。



### さつまいも

栄養バランスがよく、食物繊維が豊富です。近年、旭川でもたくさん取れています。  
道産は、ねっとりしてと甘みが強いです。



\* 行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。