

8月よていこんだてひょう

令和8年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
3	月	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 ピーマンのツナ和え オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 539kcal タンパク質 229g 脂質 21.5g 塩分 1.5g	豚肉 味噌 のり ツナ じゃこ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 食パン マーガリン	玉ねぎ 舞茸 ニラ ピーマン 人参 もやし オレンジ
4	火	クッキー 牛乳	鶏の五目炒め煮 春雨サラダ バナナ	とうもろこし	エネルギー 481kcal タンパク質 166g 脂質 14.1g 塩分 1.0g	鶏肉 ハム さつま揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり バナナ とうもろこし
5	水	ヨーグルト	塩から揚げ ゆかり和え いんげんの味噌汁	すいか	エネルギー 393kcal タンパク質 152g 脂質 11.0g 塩分 1.6g	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 いんげん もやし 玉ねぎ しめじ すいか
6	木	ビスコ 牛乳	ツナうどん 豚肉のマリネ オレンジ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 521kcal タンパク質 221g 脂質 13.2g 塩分 1.6g	ツナ 豚肉 乳酸飲料	米 うどん 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり パプリカ きゃべつ オレンジ
7	金	おせんべい 麦茶	カレーライス コーンサラダ バナナ	半日保育	エネルギー 416kcal タンパク質 126g 脂質 12.3g 塩分 1.7g	豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
10	月	おせんべい 麦茶	希望保育	源氏パイ 乳酸飲料		各保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		
12	水	クッキー 麦茶	希望保育	チーズ 果汁		各保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		
17	月	クッキー 牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ オレンジ	ゼリー おせんべい	エネルギー 520kcal タンパク質 147g 脂質 17.3g 塩分 2.0g	鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ごぼう きゃべつ きゅうり オレンジ
18	火	ヨーグルト	鉄火みそ うどん汁 バナナ	怪獣ドーナツ 牛乳	エネルギー 535kcal タンパク質 201g 脂質 16.2g 塩分 1.7g	豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳 昆布	米 うどん 砂糖 小麦粉 油 バター	人参 なす 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン 小松菜 バナナ
19	水	ビスコ 牛乳	ゆかりとじゃこのご飯 鶏の照り焼き 昆布和え なめこ汁	チーズ 果汁	エネルギー 490kcal タンパク質 224g 脂質 18.1g 塩分 2.4g	じゃこ 鶏肉 豆腐 味噌 チーズ 昆布	米 砂糖	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
20	木	おせんべい 麦茶	マーボーナス 切り干し大根のサラダ バナナ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 581kcal タンパク質 192g 脂質 23.1g 塩分 2.1g	豚肉 味噌 ハム ツナ	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 食パン マーガリン	なす 人参 玉ねぎ コーン たけのこ 切り干し大根 小松菜 きゅうり バナナ
21	金	バナナ	鮭の和風ムニエル のり酢和え ウインナーのスープ	アイスクリーム	エネルギー 421kcal タンパク質 156g 脂質 11.6g 塩分 1.8g	鮭 のり かまぼこ ウインナー	米 砂糖 小麦粉 油	もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 きゃべつ
24	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 ワンタン汁 バナナ	メロンパン 牛乳	エネルギー 516kcal タンパク質 198g 脂質 14.4g 塩分 1.5g	豚肉 卵 油揚げ	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ロールパン バター	ごぼう 人参 えのき いんげん 玉ねぎ 小松菜 バナナ
25	火	クッキー 牛乳	豆腐入りミートローフ じゃこの和風サラダ コンソメスープ	フローズン ヨーグルト	エネルギー 492kcal タンパク質 204g 脂質 17.6g 塩分 2.0g	豚肉 豆腐 卵 スキムミルク じゃこ ウインナー	米 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ トマト きゅうり きゃべつ コーン 人参 しめじ チンゲン菜
26	水	おせんべい 麦茶	鮭のマリネ もずくの味噌汁 オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 520kcal タンパク質 197g 脂質 18.2g 塩分 1.5g	鮭 油揚げ 味噌 卵 スキムミルク もずく ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 バター 砂糖 小麦粉	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ きゃべつ 人参 小松菜 オレンジ
27	木	ヨーグルト	チャオピーフン 中華スープ バナナ	芋もち 牛乳	エネルギー 445kcal タンパク質 154g 脂質 8.4g 塩分 1.7g	鶏肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	ニラ 人参 たけのこ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
28	金	ビスコ 牛乳	茎わかめの煮物 ハムサラダ オレンジ	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 565kcal タンパク質 220g 脂質 15.4g 塩分 1.9g	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 茎わかめ ム 乳酸飲料	米 油 砂糖 こんにゃく	人参 しいたけ きゃべつ きゅうり オレンジ
31	月	クッキー 牛乳	しょう油ラーメン まぜっこサラダ シューマイ オレンジ	ゼリー入り フルーツポンチ	エネルギー 492kcal タンパク質 185g 脂質 15.3g 塩分 1.8g	豚肉 ナルト じゃこ わかめ	中華麺 油 ごま ごま油 シューマイの皮	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり もやし オレンジ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





給食だより

令和8年 7月吉日
阿智村保育園 栄養士



暑いが続いています。暑い日に心配なのは熱中症ですね。熱中症は重症化すると死につながることもあります。体温調節機能がまだ十分に発達していない小児は成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。しっかり予防対策をし、楽しく元気に暑い夏を過ごしたいですね！！



試食会を行っています！！



5月末～7月にかけて、阿智村全保育園で試食会を行っています。

6月に行われた試食会は午後の補食の試食会を行った園もありました。午後の補食を試食する機会は少ないので、とても良い機会となったとの声もいただきました。

少しですが、先月に引き続き、試食会の様子を掲載いたします。（7月8日時点）子どもたちは、お母さんやお父さんたちと給食を食べることが嬉しくて、ニコニコ笑顔でした。

こんなにお砂糖
入ってるよ～



あふち保育園（花組） 試食会の献立

- ご飯
- ひじきハンバーグ
- コーンサラダ
- なめこ汁



あふち 保育園 花組

智里西保育園 試食会の献立

- フライピーズ
- 牛乳



智里西 保育園



ひじきハンバーグ
おいしいね～

伍和保育園（花組） 試食会の献立

- ご飯
- タンドリーチキン
- かぼちゃサラダ
- コンソメスープ



伍和 保育園 花組



よく噛んで
食べようね～



カレーの香りがして
おいしいね～

