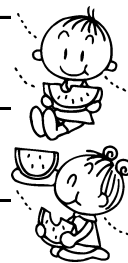


※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。



2026.8月

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。				聖隷こども園わがば		2026.8月		幼児		乳児	
ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g		
				乳児・午前	乳幼児・午後	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g		
1	ど土		パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	466	9.8	432	9.3		
3	げつ月		ごはん チキンのガーリックマト かぼちゃ あまに すまし汁(青菜・豆腐) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	520	10.8	483	13.7		
4	か火		とうにゅう 豆乳パン サーモンのムニエルレモンソース ◎ごぼうサラダ オニオンスープ すいか ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳	652	26.8	607	21.7		
5	すい水		ごはん 豚肉の香味焼き オクラの昆布和え みそ汁(白菜・えのき) パイン缶 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳	545	15.3	415	14.1		
6	もく木		ひ ちゅうか とうがん に 冷やし中華 冬瓜のみそそぼろ煮 オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	554	19.7	494	16.6		
7	きん金		ハヤシライス フレンチサラダ チーズ キウイ とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳	686	25.4	553	21.5		
8	ど土		チャーハン わかめスープ ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	476	8.7	407	7.9		
10	げつ月	かきとくべつほいくきかん 夏季特別保育期間	おかかおにぎり キャベツとトマトのサラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ) オレンジ お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳	568	15.6	408	11.7		
11	か火		やま ひ 山の日			－	－	－	－		
12	すい水		ごはん さかな てりや ちくぜんに 魚の照焼き ◎筑前煮 みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	566	15.3	524	15.7		
13	もく木		ナポリタン ポテトサラダ パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳	631	23.7	510	20.3		
14	きん金		わかめごはん とり いそべや トマト みそ汁(冬瓜・油あげ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳	541	17.0	421	15.0		
15	ど土		や 焼うどん しる とうふ みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	486	12.7	418	11.2		
17	げつ月		ごはん シュウマイバーグ はるさめあ 春雨和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) バナナ お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	609	13.1	494	12.3		
18	か火		しよく 食パン バジルクラッカーチキン パインサラダ ミネストローネ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	601	18.5	487	15.3		
19	すい水		ごはん に ざかな なつとう 煮魚 ねばらねば納豆 しお じる はくさい とうふ 塩こうじ汁(白菜・豆腐) パイン缶 お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳	620	21.8	506	19.0		
20	もく木		や 焼きそば トマト わかめのスープ メロン ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳	619	25.5	485	20.9		
21	きん金		なつやさい 夏野菜のドライカレー ドレッシングサラダ チーズ キウイ とうにゅう 豆乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳	689	27.2	547	21.9		
22	ど土		おにぎり ぐ 具 だくさん しる みそ汁 ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	457	4.1	391	4.3		
24	げつ月		ごはん てつく や ざかな あおな 焼き魚 青菜ともやしのナムル みそ汁(南瓜・豆腐) キウイ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳	544	10.3	447	9.3		
25	か火		ラタウイユサンド きんときにまめ 金時煮豆 ◎スティック胡瓜 コーンスープ すいか ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳	665	23.3	521	19.9		
26	すい水		ごはん この や ふう たまご ほうれん そう あ お好み焼き風卵焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(大根・わかめ) オレンジ お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	624	18.8	466	14.1		
27	もく木		しお かぼちゃ 南瓜サラダ トマト 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳	561	21.3	496	19.6		
28	きん金		てま ずし ぶたにく あまに にんじん 手巻き寿司(たまご、豚肉、甘煮人参、かんぴょう、ツナきゅう) けんちん汁 じる かん お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳	617	16.6	508	15.2		
29	ど土	ねんせいどうそうかい 1年生同窓会	まーぼーどん しる あおな 麻婆丼 みそ汁(もやし・青菜) フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	540	14.3	450	12.8		
31	げつ月	ようじ たんじょうかい 幼児誕生会	ごはん とり にく あまず き ぼ だいこんに 鶏肉の甘酢あん 切り干し大根煮 みそ汁(なす・油あげ) パイン缶 お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	お茶 豆乳アイス ※1	557	17.6	519	18.2		

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

「ねばらねばなっとう」 ひかりのくに

「ねばらねばなっとう」 ひかりのくに

なっとう うんどうかい しず こはん あ てんかい うたえほん まいとしこうれい えほん ねんちょうじ なじ ふか いっしょ なっとう なっとう うた も あ
納豆たちの運動会。「静かな湖畔」のメロディーに合わせて展開される歌絵本です。毎年恒例の絵本で年長児には馴染みが深く、一緒に「納豆～♪納豆♪」と歌って盛り上がっています。

はじ み こ ないよう わら た こ だいす さつ なっとうあ つく かた かんたん
初めて見る子どもたちもリズムカルなテンポとコミカルな内容に笑いが絶えません。子どもたちが大好きなおすすめの1冊です。メニューの納豆和えは作り方もとっても簡単です。

こさま いっしょ つく たの
お子様と一緒に作ってみるのも楽しそうですね。

なっとうあ つく かた
～納豆和えの作り方～

① 納豆をボールに移し、タレと一緒に混ぜる。② 茹でたほうれん草、半月切りにした塩でもんだ胡瓜などお好みの野菜を入れて、更に混ぜたら出来上がり♪

★納豆とえに合う具材…ほうれん草、人参、胡瓜、オクラ、ニラなど…おかかや叩いた梅干しを入れても美味しいです。

