

給食献立表

2026・8月

日高市立保育所

日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
3	月	茶	ジョア・せんべい
4	火	ご飯・赤魚甘辛煮・ごぼうサラダ・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・コーンおやき
5	水	ご飯・回鍋肉風・かぶの浅漬け・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	茶・そうめん
6	木	ご飯・八宝菜・きゅうり昆布和え・わかめスープ	牛乳・シュガーラスク
7	金	ご飯・アジフライ・キャベツとオクラの和え物・みそ汁(えのき、にら)	牛乳・ゆでじゃが
8	土	茶・ミートソーススパゲティ	
10	月	ご飯・夏野菜カレー・フルーツヨーグルト	牛乳・とうもろこし
12	水	豚丼・キャベツの甘酢和え・みそ汁(わかめ、豆苗)	茶・おにぎり
13	木	ご飯・麻婆茄子・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	牛乳・原宿ドック
14	金	ご飯・ツナのサラサラチャウダー・トマトのおかか和え	牛乳・ココアホットケーキ
15	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
17	月	ご飯・鶏肉マーマレード焼・ブロッコリーおかか和え・トマト・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・スイートポテト
18	火	わかめご飯・おでん風煮・すいか	牛乳・焼きそば
19	水	ご飯・豚肉とごぼうのしぐれ煮風・大根甘酢和え・みそ汁(じゃがいも、ほうれん草)	茶・うどん
20	木	ご飯・ニラ玉甘酢あん・小松菜なめたけ和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・マカロニきな粉
21	金	ご飯・さばのみそ煮・大根煮・すまし汁(はんぺん、ねぎ、わかめ)	牛乳・トースト・キウイフルーツ
22	土	茶・ミートドリア	
24	月	ご飯・ポークカレー・コロコロサラダ	牛乳・フルーツポンチ
25	火	ご飯・鮭塩焼き・納豆和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・ホットケーキ
26	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・コールスローサラダ・みそ汁(小松菜、なめこ)	牛乳・そうめん
27	木	ご飯・麻婆豆腐・スティックきゅうり・レタススープ	牛乳・お好み焼き
28	金	ご飯・さばの塩焼き・ほうれん草とひじきのマヨサラダ・みそ汁(かぶ、葉、麩)	牛乳・五平餅
29	土	茶・和風ツナスパゲティ	
31	月	ご飯・冷しゃぶ・ゆでブロッコリー・トマト・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・しらす炒飯

～食育クイズ～

8月31日は「ヤサイの日」です。

旬のお野菜は味の濃さも、栄養価の高さも一番いい時です！今が旬の野菜と言えば、きゅうりやピーマン、なす、オクラ、トマト...などでしょうか。

そこで、今回は今が旬のトマトからの食育クイズです！！

○ミニトマトはあるところで食べるために品種改良が盛んにおこなわれたそうです。

いったい、どこで食べるためでしょうか？

①遊園地 ②飛行機 ③電車

答えは右側→

3 歳以上児

エネルギー：494kcal

タンパク質：20.2g

脂 質：15.0g

3 歳未満児

エネルギー：418kcal

タンパク質：17.6g

脂 質：13.2g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。

日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索



②飛行機でした。
切った野菜から出る水分で料理が
傷みやずるになるので、機内での
めしに気を付けておひるごはんを
トマトを目指したそうです。
トマトはミネラル、ビタミンCが
豊富です。トマトの栄養は、品種改良
によって、品種改良を経て、
王様が栽培されました。

正解は…