

8月の献立予定表 2026 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
3 ごはん ラタトゥイユ 豆腐サラダ スープ	4 小豆ごはん 鶏肉のパン粉やき オクラのツナ和え とうがんスープ	5 ごはん 魚のうめマヨやき もろこし和え コロコロごぼう すまし汁	6 ごはん トマトオムレツ かぼちゃサラダ 焼き豆腐の煮物 みそ汁	7 さっぱり寿司 ネバネバ三兄弟 焼きなすの浸し もずく汁	8 パン 牛乳
モロヘイヤだんご	とうもろこし	なつやさいピザ	ポップコーン	チーズクラッカー	
10 冷やしうどん 和風和え 焼きとうもろこし	11 山の日 	12 希望保育 弁当の日	13 希望保育 弁当の日	14 希望保育 弁当の日	15 パン 牛乳
焼きおにぎり		プリン	ウエハース	せんべい	
17 夏野菜ドライカレー うりのみかん和え こうや豆腐の煮物	18 ごはん 魚のトマトホイルやき かぼちゃナムル ゴーヤいため 夏豚汁	19 納豆どん ピーマンのチーズ詰め 冬瓜サラダ スープ	20 ロールパン コーンクリームシチュー 切干大根のサラダ ひじきの煮物	21 ごはん 魚のみそ煮 そうめんサラダ こんにゃくの煮物 すまし汁	22 パン 牛乳
そうめん汁	かき氷	あずきと南瓜のケーキ	トマトリゾット	ヨーグルトアイス	
24 冷やし中華 長いも梅おかか なすのみそ炒め	25 ごはん 魚のごまやき トマトの和え物 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	26 ごはん 冷しゃぶ にら玉 みそ汁	27 五目ごはん するめサラダ なすのパン粉やき すまし汁	28 ごはん 魚の南蛮漬け 焼きトマト かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	29 パン 牛乳
夏やさいピラフ	そうめんチャンプル	カルピスゼリー	黒糖パイ	スイカでポンチ	
31 しそじゃこごはん なすのシューマイ はるさめサラダ むぎっこスープ					
たらこパスタ					

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

晴れ渡った青空と照りつける太陽の中、子どもたちはプールや水遊びで大はしゃぎ！
元気いっぱい声が毎日給食室まで届いています☺暑くて子どもたちの食欲も落ちて
いましたが、プールが始まるようになるとよく食べています。遊びや運動にはスタミナが
必要です。毎日、朝ごはんを食べて登園しましょう！🌟

五感で食材となかよくならう！

目で見えて、鼻で嗅いで、手で触れて、その小さな体験の積み重ねが、
「食べてみたい！」という気持ちを育てます！

目で食べる「色のちから」

食材の色は、子どもが最初に受け取る情報です。野菜や果物の鮮やかな色は、植物が強い
日差しや外敵から自分を守るために作りだしたものです。そしてその色素が、そのまま私たちの
体を守る栄養素にもなっています。



🍅 赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります

🍊 橙(かぼちゃ・パプリカ):カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります

🍋 黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます

🍃 緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です

🍆 紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

鼻で感じる「香りのちから」—「くさい！」は才能

子どもは大人より嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい」という反応
も、香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気、とうも
ろこしの甘い香り—繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へ変
わっていきます。香りとの出会いを重ねることが食への興味のポイントになります。

手が感じる「形・感触のちから」—「ぬるぬるする！」も才能

「ぬるぬるする」「ちくちくする」という反応も、触覚も豊かな子どもならではのです。オクラのぬる
ぬる、とうもろこしのぷちぷち——手で触れることで、食材が「知っているもの」になり、口に入れ
ることへの抵抗感も自然と和らいでいきます。感触を嫌がる子には、「見るだけ」から始めてOK
です。

とうもろこし: ぷちとした食感と甘い香りが好奇心を刺激

オクラ: 切ると星形！感触も見た目も探求心を育てる食材

枝豆: さやから出す作業が「自分でやった！」という達成感につながる

みょうが・しそ: 独特の香りで、香りへの興味関心を広げる

