

2025年度

8月献立表

ぺんぎん・ひつじ・ごりら組

月	火	水	木	金	土
8月の果物 ・パイナップル ・バナナ ・キウイ ・りんご ・すいか ・オレンジ				1日	2日
				さばのソース焼き スティック野菜 豆乳味噌汁 (じゃが芋・白菜) 果物 牛乳 南瓜蒸しパン	トマトツナスパゲティ 麦茶 白菜生姜和え 果物 牛乳 ビスケット
				4日	5日
				6日	7日
豚肉味噌焼き ひじきの五目煮 味噌汁 (玉葱・なめこ) 果物 牛乳 オレンジケーキ	チキンカツ 白菜ごま和え 味噌汁 (ほうれん草・大根) 果物 牛乳 ブルーベリージャムサンド	チンジャオロース 胡瓜の醤油和え 味噌汁 (豆腐・えのき) 果物 牛乳 お好み焼き	ポークカレー 大根コーン和え スープ (小松菜・しめじ) 果物 牛乳 セタそうめん	なすミートグラタン風 ブロッコリーおかか和え スープ (大根・ふのり) 果物 牛乳 焼きおにぎり	五目うどん じゃが芋の含め煮 果物 牛乳 せんべい
11日	12日	13日	14日	15日	16日
山の日	鶏肉のきのこ煮 胡瓜わかめツナ和え 味噌汁 (じゃが芋・人参) 果物 アイスクリーム ビスケット	納豆そうめん ブロッコリーと ウインナーの炒め物 果物 牛乳 クラッカー	焼きうどん トマトと胡瓜のサラダ 果物 牛乳 ビスケット	冷や麦 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい	和風スパゲティ 麦茶 小松菜お浸し 果物 牛乳 ビスケット
	18日	19日	20日	21日	22日
肉じゃが ひじきのサラダ 味噌汁 (玉葱・しめじ) 果物 牛乳 オレンジケーキ	冷やしたぬきうどん 鶏肉と豆苗の和え物 果物 牛乳・せんべい ゆでとうもろこし	チンジャオロース 胡瓜の醤油和え 味噌汁 (豆腐・えのき) 果物 牛乳 お好み焼き	お弁当日 ヨーグルト クラッカー	なすミートグラタン風 ブロッコリーおかか和え スープ (大根・ふのり) 果物 牛乳 焼きおにぎり	五目うどん じゃが芋の含め煮 果物 牛乳 せんべい
25日	26日	27日	28日～ワクワク献立～	29日	30日
ぶりのマヨネーズ焼き ほうれん草と人参ナムル 味噌汁 (さつまいも・切干大根) 果物 牛乳 チーズトースト	鶏肉のきのこ煮 胡瓜わかめツナ和え 味噌汁 (じゃが芋・人参) 果物 アイスクリーム ウエハース	炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 味噌汁 (南瓜・長葱) 果物 麦茶・鉄強化チーズ バタークッキー	夏野菜スープカレー ブロッコリーサラダ 麦茶 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	豆腐ナゲット 小松菜しめじ和え 味噌汁 (人参・麴) 果物 牛乳 きなこマカロニ	肉味噌スパゲティ 麦茶 キャベツお浸し 果物 牛乳 クラッカー

～8月は「野菜強化月間」もっと野菜を食べよう～
札幌市では、もっと野菜を食べる習慣を身に付けてもらおう為毎年8月を「野菜強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。1日に摂りたい野菜の目標量は350g以上(野菜の小鉢5皿分)ですが、令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民の平均摂取量は284gと約70g(野菜の小鉢1皿分)不足しています。

- ～野菜の摂取量を増やす工夫～
- ①火を通してかさを減らす(煮物・お浸し・汁物など)
 - ②多めに調理し、野菜のおかずの作り置きや、切り置き茹で置きの野菜を常備しておく
 - ③下処理いらずの冷凍野菜やカット野菜を活用する
 - ④肉・魚料理の付け合わせや汁物の具材に野菜をたっぷり使用する
 - ⑤外食やコンビニでは、野菜の多いメニューを選ぶ