

令和7年度 8月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (茶前児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	金	オムレツ 粉ふき芋 スティックきゅうり チーズ みそ汁(人参 ねぎ)	鶏ひき肉 卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 ねぎ	米 ジャガ芋 サラダ油	341 (513)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	土	ビビンバ丼 中華スープ 果物	豚ひき肉 豆腐	小松菜 もやし 人参 バナナ	米 サラダ油	344	お菓子	お菓子
3	日							
4	月	親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳 ウィンナー	玉ねぎ 三つ葉 キャベツ きゅうり	米 サラダ油	338 (510)	お茶 お菓子	ミルク ★アメリカン ドック
5	火	カレイ生姜煮 切干大根煮 ポイルウィンナー トマト みそ汁(じゃが芋 ねぎ)	カレイ ウィンナー 納豆 牛乳	切干大根 人参 トマト ねぎ バナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	312 (484)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
6	水	ハンバーグ マカロニエッグサラダ トマト 温野菜 ふりかけ みそ汁(豆腐)	鶏豚ひき肉 ツナ 卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳	きゅうり トマト ブロッコリー	米 マカロニ サラダ油 食パン	297 (469)	牛乳 お菓子	ミルク ★ラスク
7	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ メロン	米 ジャガ芋 サラダ油	374 (546)	チーズ お菓子	ミルク 果物
8	金	マーボー豆腐 春雨サラダ 卵焼き みそ汁(オクラ 人参 ねぎ)	豚鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	グリーンピース もやし 小松菜 人参 オクラ ねぎ	米 春雨 サラダ油	340 (512)	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
9	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ	パスタ サラダ油	331	お菓子	お菓子
10	日							
11	月	山の日						
12	火	カレー 果物	ウィンナー	玉ねぎ 人参 バナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	318 (490)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	水	焼きそば ジャガ芋スープ	ウィンナー 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン	中華めん ジャガ芋 サラダ油	328	お茶 お菓子	ミルク お菓子
14	木	チャーハン もやしのおかか和え 中華スープ	ハム 卵 豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	米 サラダ油	339	お茶 お菓子	ミルク お菓子
15	金	和風ツナパスタ 野菜コンソメスープ 果物	ツナ 塩昆布 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 みかん	パスタ ジャガ芋 サラダ油	326	お茶 お菓子	ミルク お菓子
16	土	冷やしうどん ポイルウィンナー トマト 果物	ウィンナー	トマト バナナ	うどん	310	お菓子	お菓子
17	日							
18	月	五目丼 オクラときゅうりのおかか和え	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 三つ葉 ねぎ オクラ きゅうり スイカ	米 サラダ油	304 (476)	お茶 お菓子	ミルク 果物
19	火	お誕生会 (青菜ご飯 トンカツ 添え野菜 果物)	豚肉 牛乳	ブロッコリー 人参 メロン バナナ	米 サラダ油	551	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
20	水	さば生姜煮 ひじき炒め トマト チーズ みそ汁(豆腐 ねぎ)	さば チーズ ひじき 豆腐 卵 牛乳	生姜 人参 トマト ねぎ	米 サラダ油	312 (484)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ドーナツ
21	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	374 (546)	チーズ お菓子	ミルク 果物
22	金	カレイのうま煮 小松菜の塩昆布和え トマトもみじ納豆 みそ汁(豚肉 ねぎ 人参)	カレイ 昆布 納豆 豚肉 牛乳	小松菜 もやし トマト 人参 ねぎ	米 サラダ油	299 (471)	牛乳 お菓子	牛乳 ★キャロット ケーキ
23	土	冷やしラーメン みそきゅうり ポイルウィンナー 果物	ウィンナー	きゅうり バナナ	中華めん	327	お菓子	お菓子
24	日							
25	月	二色丼 酢のもの みそ汁(大根)	鶏ひき肉 卵 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 大根 バナナ	米 サラダ油	390 (562)	お茶 お菓子	ミルク 果物
26	火	カレイの生姜煮 千切りレタス トマト チーズ みそ汁(豆腐)	カレイ チーズ 豆腐 牛乳 豚肉	レタス トマト キャベツ	米 サラダ油	292 (464)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ミニお好み焼
27	水	さんま生姜煮 卵焼き チーズ もやしときゅうりのさっぱり和え みそ汁(じゃが芋)	さんま 卵 チーズ 脱脂粉乳	生姜 もやし きゅうり	米 ジャガ芋	302 (475)	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
28	木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 サラダ油	370 (542)	チーズ お菓子	ヨーグルト お菓子
29	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 中華きゅうり みそ汁(ごぼう 人参 ねぎ)	鶏豚ひき肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	グリーンピース きゅうり ごぼう 人参 ねぎ	米 サラダ油	311 (483)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
30	土	ネバネバ冷やしうどん 果物	納豆 卵	オクラ バナナ	うどん	329	お菓子	お菓子
31	日							

今月の食事指導

夏野菜の収穫を体験したり、夏野菜の色や動きを分かりやすく伝え、体と食物の関係を知らせる。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

【夏バテ予防の食事のポイント】

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

【野菜の活用ポイント】

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→酸味がさっぱりして食べやすくなる