

8月予定献立表

日	昼食		おやつ	主な材料とはたらき			備考	
				あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 金	ジャージャー麺 お魚ハッシュポテト いんげんマヨゴマ和え	果物と合わせるゼリー 牛乳	ジョアマスカット せんべい	豚肉 みそ さかなすり身 牛乳	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 隠元 コーン フルーツカクテル・アロエ缶詰	サラダ油 砂糖 中華麺 片栗粉 ごま油 ごま	516 20.2	16.4 2
4 月	ドライカレー・十六穀米ごはん 蒸しとうもろこし ツナほうれん草ナムル	なし 牛乳	牛乳 りんごジャムサンド	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース とうもろこし	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油 ほうれん草 もやし 梨/	470 17.3	15.7 1.1
5 火	ごはん・のりふりかけ ソフト太刀魚フライ ラタトゥイユ	南瓜みそ汁 メロン 牛乳	牛乳 フルーチェミックスベリー	太刀魚 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 絹ごし豆腐	トマト ズッキーニ 玉ねぎ 赤・黄色パプリカ にんにく なす 南瓜 オクラ メロン	米 大豆油 オリーブ油 のり/	437 16.7	15.5 1.6
6 水	ごはん 和風炒り豆腐の包み焼き カレーきんぴら	オクラワカメスープ 牛乳 マダーボール(スイカ)	牛乳 ビスコ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 ごぼう いんげん オクラ シメジ わかめ スイカ	米 サラダ油 砂糖 白滝	458 18.6	17.8 1.3
7 木	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き ズッキーニコンソメ味炒め	もずくたまごスープ 牛乳 オレンジ	牛乳 豆乳プリン	メルルーサ たまご 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ ズッキーニ 人参 もずく 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 白滝 オリーブ油 エッグゲアマネーズ	449 18.1	17.6 1.3
8 金	カラフルそうめん チキン南蛮 パンパンキンサラダ	鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 フロースクレープ	ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	オクラ ミニトマト 人参 南瓜 きゅうり コーン レーズン	そうめん エッグゲアマネーズ	488 17.1	22.4 1.8
11(月) 『山の日』祝日になります。			※ 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介しします ※					
12 火 15 金	夏季自由保育期間 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。		・お弁当は、作ってからすぐに食べるものではないので、ご飯やおかずになるべく菌をつけないこと、菌を増やさないことが大切です。 ①調理の前には、石けんで手を洗いましょう。 ②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましょう。 調理…食材は、中心部までしっかり加熱し、十分に冷めしてから、箸箸などを使い弁当箱に詰めましょう。 …カニカマやハムなども暑い時期は加熱しましょう。 …ミニトマトは、ヘタに細菌が多いのでヘタを取り洗い水気を拭き取り入れましょう。 ※お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置きましょう。					
18 月	星ハンバーグ入り夏野菜カレーライス トマトの甘酢和え 蒸しとうもろこし	乳酸菌デザート 牛乳	ジョアマスカット バナナ	豚肉 鶏肉 牛乳	なす ズッキーニ 玉ねぎ 赤・黄色パプリカ 人参 にんにく とうもろこし トマト/	米 サラダ油 砂糖	504 18.0	14.9 1.4
19 火	ごはん サバカレー醤油漬け焼き 春雨中華サラダ	夏野菜豚汁 梨 牛乳	元気ヨーグルト	さば 豚肉 みそ 牛乳 さば削り節	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす 梨	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油	484 17.0	17.9 1.3
20 水	ごはん わかどりごま照り焼き ジャコ油揚げ野菜和え	コーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 おさつスティック	鶏肉 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ 人参 クリームコーン缶詰 オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	482 19.8	18.7 1.2
21 木	ごはん チンジャオロース ひじきツナマリネ	豆腐わかめみそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	生姜 たけのこ水煮 生姜 人参 ピーマン にんにく 干しひじき きゅうり わかめ バナナ /	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	511 18.2	21.7 2
22 金	スタミナ丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐ねぎスープ	果物と合わせるゼリー 牛乳	ソファールレモン	豚肉 しらす干し たまご 絹ごし豆腐 牛乳	小松菜 もやし 人参 きゅうり わかめ ねぎ 豆苗 フルーツカクテル・アロエ缶詰/	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油	610 24.1	19 1.1
25 月	ハヤシライス・十六穀米ごはん キャベツベーコン味サラダ 果物のアロエのヨーグルト	牛乳	牛乳 塩せんべい	豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ なす ズッキーニ 赤・黄色パプリカ 人参 マッシュルーム キャベツ トマト フルーツアロエ缶詰/	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	515 17.8	20.8 1.9
26 火	ごはん 豚肉野菜炒め トマトサラダ	中華春雨スープ 梨 牛乳	牛乳 わかめごはん	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり わかめ 冬瓜 梨	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 春雨	531 19.0	17.5 1.2
27 水	ごはん いわし紀州煮 野菜の土佐酢和え	コーンコンソメスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 お野菜せんべい	いわし かつお節 たまご 牛乳	キャベツ 干しひじき 人参 クリームコーン缶詰 グレープフルーツ	米 砂糖 片栗粉	527 18.9	12.7 1.5
28 木	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル こんにやく田舎煮	そうめん汁 牛乳 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 さば削り節 牛乳	ズッキーニ 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	米 ごま油 砂糖 こんにやく 麩 そうめん	451 15.8	15.9 1.4
29 金	五目焼きそば とり塩から揚げ きゅうり中華漬け	蒸しとうもろこし バナナチョコソースがけ ジョアプレーン	生乳ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ジョア	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり とうもろこし バナナ	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 チョコレート	532 22.9	18.7 1.2

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※お弁当持参時のお願い・・・プチトマト、ぶどう、うずらの卵、など球状な食材は、誤えんや窒息事故防止のため、4等分に切り持たせてください。
家庭でも、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので、食べやすい大きさに切って食べさせてください。

令和7年度

年少・年中・年長用

8月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g	
1 金	ジャージャー麺 お魚ハッシュポテト いんげんマヨゴマ和え	果物と合わせるゼリー 牛乳	ジョアマスカット せんべい	豚肉 みそ さかなすり身 牛乳	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 鰹元 コーン フルーツカクテル・アロエ缶詰	サラダ油 砂糖 中華麺 片栗粉 ごま油 ごま	590 22.8	18.4 2.5
4 月	ドライカレー・十六穀米ごはん 蒸しとうもろこし ツナほうれん草ナムル	牛乳 りんごジャムサンド	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース とうもろこし	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油 ほうれん草 もやし 梨/	585 21.2	18.2 1.5	
5 火	ごはん・のりふりかけ ソフト太刀魚フライ ラタトゥイユ	牛乳 フルーチェミックスベリー 牛乳	太刀魚 油揚げ みそ さば削り節 牛乳 絹ごし豆腐	トマト ズッキーニ 玉ねぎ 赤・黄色パプリカ にんにく なす 南瓜 オクラ メロン のり/	米 大豆油 オリーブ油	547 21.8	17.9 2.3	
6 水	ごはん 和風炒り豆腐の包み焼き カレーきんぴら	牛乳 ビスコ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 ごぼう いんげん オクラ シメジ わかめ スイカ	米 サラダ油 砂糖 白滝	513 19.9	18.5 1.3	
7 木	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き ズッキーニコンソメ味炒め	牛乳 豆乳プリン	メルルーサ たまご 減塩さつま揚げ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ ズッキーニ 人参 もずく 小松菜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 白滝 オリーブ油 エッグ・アマノーズ	520 20.7	19.4 1.6	
8 金	カラフルそうめん チキン南蛮 パンブキンサラダ	鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 フローズンクレープ	ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	オクラ ミントマト 人参 南瓜 きゅうり コーン レーズン	そうめん エッグ・アマノーズ	578 21.1	25.8 2.2
11(月) 『山の日』祝日になります。			※ 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介しします ※					
12 火 5 15 金	夏季自由保育期間 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。		・お弁当は、作ってからすぐに食べるものではないので、ご飯やおかずになるべく菌をつけないこと、菌を増やさないことが大切です。 ①調理の前には、石けんで手を洗いましょう。 ②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましょう。 ※お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置きましょう。					
18 月	星ハンバーグ入り夏野菜カレーライス トマトの甘酢和え 蒸しとうもろこし	乳酸菌デザート 牛乳	ジョアマスカット バナナ	豚肉 鶏肉 牛乳 なす ズッキーニ 玉ねぎ 赤・黄色パプリカ 人参 にんにく とうもろこし トマト/	米 サラダ油 砂糖	575 19.2	16.3 1.7	
19 火	ごはん サバカレー醬油漬け焼き 春雨中華サラダ	夏野菜豚汁 梨 牛乳	メロンシャーベット	さば 豚肉 みそ 牛乳 さば削り節	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす 梨	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油	551 17.5	18.9 1.7
20 水	ごはん わかどりごま照り焼き ジャコ油揚げ野菜和え	コーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 おさつスティック	鶏肉 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ 人参 クリームコーン缶詰 オレンジ	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	550 21.3	19.8 1.3
21 木	ごはん デンジャオロース ひじきツナマリネ	豆腐わかめみそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	生姜 たけのこ水煮 生姜 人参 ビーマン にんにく 干しひじき きゅうり わかめ バナナ /	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	617 21.5	25.1 2.5
22 金	スタミナ丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐ねぎスープ	果物と合わせるゼリー 牛乳	ソフールレモン	豚肉 しらす干し たまご 絹ごし豆腐 牛乳	小松菜 もやし 人参 きゅうり わかめ ねぎ 豆苗 フルーツカクテル・アロエ缶詰/	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油	508 20.4	16.0 1.2
25 月	ハヤシライス・十六穀米ごはん キャベツベーコン味サラダ 果物のアロエのヨーグルト	牛乳	牛乳 とっとチーズ 塩せんべい	豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ なす ズッキーニ 赤・黄色パプリカ 人参 マッシュルーム キャベツ トマト フルーツアロエ缶詰/	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	621 22.3	25.5 2.4
26 火	ごはん 豚肉野菜炒め トマトサラダ	中華春雨スープ 梨 牛乳	牛乳 わかめごはん△	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり わかめ 冬瓜 梨	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 春雨	642 22.4	20.1 1.4
27 水	ごはん いわし紀州煮 野菜の土佐酢和え	コンコンソメスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	いわし かつお節 たまご 牛乳	キャベツ 干しひじき 人参 クリームコーン缶詰 グレープフルーツ	米 砂糖 片栗粉	584 23.8	14.3 1.4
28 木	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル こんにやく田舎煮	そうめん汁 牛乳 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 さば削り節 牛乳	ズッキーニ 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	米 ごま油 砂糖 こんにやく 麩 そうめん	551 19.4	20.0 2.0
29 金	五目焼きそば とり塩から揚げ きゅうり中華漬け	蒸しとうもろこし バナナチョコソースがけ ジョアプレーン	生乳ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ジョア	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり とうもろこし バナナ	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 チョコレート	緑日ごっこ献立 617 24.6	22.2 1.6

給食食数 2号認定子ども 16回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※お弁当持参時のお願い・・・ブチトマト、ぶどう、うずらの卵、など球状な食材は、誤えんや窒息事故防止のため、4等分に切り持たせてください。

家庭でも、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので、食べやすい大きさに切って食べさせてください。



食育だより



令和7年8月

「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また汗とともにビタミンやミネラルが失われます。暑さにより食欲が低下し体に必要な栄養が不足すると免疫力低下にもつながります。夏バテ予防の食生活で、暑い季節を乗り切りましょう。

夏バテ予防のためにとりたい食品と生活習慣

◎ビタミンB1を多く含む食品！

炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となる栄養素です。疲労回復にも役立ちます。

ビタミンB1は、豚肉、レバー、うなぎ、豆腐や納豆、魚卵、種実類、胚芽米やぬか、きのこ類などに多く含まれています。

ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、ニラなどと一緒にとると吸収がよくなります。これらの食品には、食欲増進作用もあります。



◎夏野菜

旬の野菜には、ビタミン、ミネラルといった栄養素が豊富に含まれています。ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体の熱を逃す働きがあります。

◎温かい料理も食べるように心がけましょう！

夏バテは、暑さに体が対応できなくなること、もしくは、冷たいものを食べることで胃腸が冷えることによって起こります。胃腸の冷えは、食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物をとるように心がけましょう。

◎たんぱく質を補給！

忘れてならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。

魚、肉、牛乳・乳製品、たまご、大豆・大豆製品などを、おかずで毎日しっかりとることが大切です。

◎冷たいものを飲みすぎない！

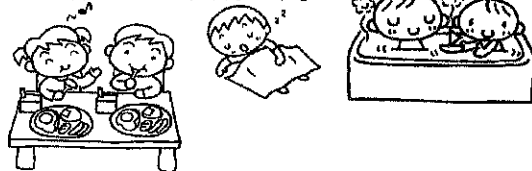
暑いからといって冷たいものを飲みすぎると胃液を薄め、胃腸の働きを低下させます。

とくに甘いジュースなどは糖分が多くビタミンB1を消耗させてしまうので飲みすぎには注意しましょう。

◎生活リズムを整えよう！

まずは早起きをして、時間に余裕を作ってしっかり朝ごはんを食べることから生活リズムを整えていきましょう。

寝る前のおやつも控え、テレビやスマホもほどほどにして早めに休むことも大切です。



給食おすすめレシピ

和風にくみそサラダ

材 料	分 量
ほうれん草	120g
もやし	60g
にんじん	30g
しめじ	1/2株
豚ひき肉	450g
油	適宜
長ねぎ	5cm
しょう油	大さじ1
さとう	小さじ2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

(分量の目安・大人2人子ども2人分です)

作り方

- ほうれん草を茹でて、3cm幅に切り水気を絞る。
もやしは短く切り、茹でて冷ましておく。
人参、千切りにし茹で冷ます。
しめじ、小房にわけ食べやすい長さに切り、茹で冷ます。
- 豚ひき肉を油で炒め、塩少々をふる。(塩分量外)
長ねぎをみじん切りにしたものを加えて、更に炒め、
Aの調味料で味付けし、ごま油で香りをつける。
- 1の材料の水気を絞りボールに入れる。
2の味付け肉も加え和えて出来上がりです。



ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。
油で調理すると免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

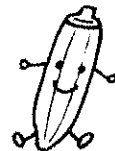


8月31日は、『野菜の日』

『野菜の日』は、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと、8月31日の日付に語呂を合わせて、1983年に制定されました。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、体の機能を正常に保ち、免疫力を向上させるための大切な栄養素がたくさん含まれています。残暑が厳しく、バテ気味になるこの時季にこそ、野菜を食べて元気に過ごしましょう。

オクラ

ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。
茹でる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。



きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。
生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。



なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色です。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

