



## 令和7年8月 献立表



| 日  | 曜 | 献立名                                                                |                                                                                            |                   | あか                | 黄                            | みどり                                                           |
|----|---|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    |   | 昼食                                                                 | 昼おやつ<br>(未満児/以上児)                                                                          | 朝おやつ<br>(0~2歳児のみ) | 体をつくる<br>血や肉になる   | 力や体温のもとになる                   | 体の調子を整える                                                      |
| 1  | 金 | ごはん<br>まあぼうとうふ<br>じゃがいもソテー<br>オレンジ(3歳児以上)                          | スナックパン<br>/+プリン                                                                            | ボーロ               | 豆腐 合ミンチ<br>米みそ 牛乳 | 米 じゃがいも                      | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース キャベツ<br>青ピーマン オレンジ                       |
| 2  | 土 | ごはん<br>やきとりどん<br>キウイ                                               |                                                                                            | せんべい3             | 鶏肉 米みそ 牛乳         | 米                            | たまねぎ キャベツ<br>にんじん 葉ねぎ<br>キウイフルーツ                              |
| 4  | 月 | まぜごはん<br>ぎゅうにくとこまつなのいためもの<br>はるさめサラダ<br>ヨーグルト(3歳児以上)               | クッキー                                                                                       | ヨーグルト             | 牛肉 牛乳             | 米 春雨 マヨネーズ                   | こまつな しいたけ<br>にんじん たまねぎ<br>きゅうり キャベツ                           |
| 5  | 火 | ごはん<br>さかなのさいきょうやき<br>かぼちゃのあまに<br>みそしる/ほうれんそう・にんじん<br>ウエハース(3歳児以上) | ☆じゃがバター                                                                                    | ウエハース             | 魚 米みそ 牛乳          | 米 じゃがいも<br>有塩バター             | かぼちゃ ほうれんそう<br>にんじん                                           |
| 6  | 水 | ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>きんぴら<br>バナナ(3歳児以上)                           | バナナ<br>/ビスケット                                                                              | ビスケット             | 豚肉 牛乳             | 米 糸こんにやく                     | たまねぎ ごぼう<br>にんじん 青ピーマン<br>しいたけ バナナ                            |
| 7  | 木 | やきそば<br>ブロッコリー<br>すましじる/ふ・わかめ<br>オレンジ                              | スイカ<br> | いちごヨーグルト          | 豚肉 牛乳             | 中華めん 麩                       | キャベツ にんじん<br>もやし 青ピーマン<br>たまねぎ ブロッコリー<br>乾わかめ 葉ねぎ<br>オレンジ すいか |
| 8  | 金 | ごはん<br>とりにくのノルウェーふう<br>あえもの/こまつな・はくさい<br>にんじんたまねぎスープ<br>チーズ(3歳児以上) | フルーチェ ベリー                                                                                  | チーズ               | 鶏肉 牛乳 フルーチェ<br>牛乳 | 米                            | こまつな はくさい にん<br>じん たまねぎ                                       |
| 9  | 土 | 木の葉うどん<br>オレンジ                                                     |                                                                                            | ビスコ               | 鶏肉 油揚げ 牛乳         | うどん                          | とろろ昆布 ほうれんそ<br>う にんじん オレンジ                                    |
| 12 | 火 | ごはん<br>しろみさかなのトマトソースかけ<br>かぼちゃのバターやき<br>ほうれんそうのスープ<br>チーズ(3歳児以上)   | バナナ<br>/+ビスコ                                                                               | チーズ               | 白身魚 牛乳            | 米 じゃがいも<br>有塩バター             | たまねぎ にんじん<br>トマト加工品 かぼちゃ<br>ほうれんそう バナナ                        |
| 13 | 水 | ごはん<br>にじやが<br>ひじきのさんばいす<br>ゼリー(3歳児以上)                             | ☆おふのシュガー<br>ラスク                                                                            | ゼリー               | 牛肉 牛乳             | 米 じゃがいも<br>糸こんにやく<br>有塩バター 麩 | たまねぎ にんじん<br>いんげん ひじき<br>きゅうり スイートコーン                         |
| 14 | 木 | ごはん<br>あつあげとやさいのうまに<br>ほうれんそうのあえもの<br>ウエハース(3歳児以上)                 | キウイ<br>/+スナックパン                                                                            | スナックパン            | 豚肉 厚揚げ<br>高野豆腐 牛乳 | 米 じゃがいも                      | にんじん 青ピーマン<br>ごぼう ほうれんそう<br>キウイフルーツ                           |
| 15 | 金 | ごはん<br>とりにくのてりやき<br>グリーンサラダ<br>すましじる/とうふ・わかめ<br>バナナ(3歳児以上)         | コーンフレーク<br>/+ヨーグルト                                                                         | ウエハース             | 鶏肉 豆腐 牛乳          | 米                            | ブロッコリー きゅうり<br>スイートコーン 乾わか<br>め 葉ねぎ バナナ                       |
| 16 | 土 | ごはん<br>鮭そぼろどん<br>バナナ                                               |                                                                                            | ウエハース             | さけ 鶏卵 牛乳          | 米                            | たまねぎ にんじん<br>えだまめ バナナ                                         |

|    |   |                                                                            |                |          |                       |                    |                                                                 |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 18 | 月 | グリーンピースごはん<br>ふわふわチキン<br>あぶらあげのわふうサラダ<br>せんべい2(3歳児以上)                      | ポーロ            | せんべい2    | 鶏ミンチ 豆腐 油揚げ<br>牛乳     | 米                  | グリーンピース こんぶ<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん                                |
| 19 | 火 | ごはん<br>さかなのてりやきカレーふうみ<br>ポテトサラダ<br>すましじる/ふ・こまつな                            | キウイ<br>/+ウエハース | ウエハース    | 魚 牛乳                  | 米 じゃがいも<br>マヨネーズ 麴 | きゅうり にんじん ス<br>イートコーン こまつな<br>葉ねぎ キウイフルーツ                       |
| 20 | 水 | コッペパン<br>しいたけとキャベツの<br>チキンスープ<br>ツナサラダ<br>プリン(3歳児以上)                       | ☆たこやきふうポテ<br>ト | プリン      | 鶏肉 まぐろ類缶詰<br>牛乳       | コッペパン<br>じゃがいも     | たまねぎ キャベツ<br>にんじん しいたけ<br>きゅうり 青のり                              |
| 21 | 木 | ごはん<br>こうやどうふのそぼろに<br>はるさめのすのもの<br>みそしる/えのき<br>バナナ(3歳児以上)                  | クッキー           | せんべい3    | 高野豆腐 鶏ミンチ<br>米みそ 牛乳   | 米 春雨               | だいこん たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり えのきたけ<br>葉ねぎ バナナ |
| 22 | 金 | ごはん<br>ぶたにくのねぎみそいため<br>じゃがいもそぼろあんかけ<br>チーズ(3歳児以上)                          | オレンジ           | チーズ      | 豚肉 米みそ 鶏ミンチ<br>牛乳     | 米 じゃがいも            | ねぎ グリンピース<br>オレンジ                                               |
| 23 | 土 | イタリアンスパゲティ<br>トマト                                                          |                | ポーロ      | 豚ミンチ 牛乳               | マカロニ・スパゲッティ        | たまねぎ にんじん<br>青ピーマン トマト                                          |
| 25 | 月 | もみじごはん<br>あつあげチャンプル<br>アスパラのゆかりあえ<br>ヨーグルト(3歳児以上)                          | コーンフレーク        | ヨーグルト    | 豚肉 厚揚げ 牛乳             | 米                  | にんじん たまねぎ<br>こまつな もやし<br>しいたけ アスパラガス<br>キャベツ                    |
| 26 | 火 | ごはん<br>さばのみそに<br>せんぎりにつけ<br>すましじる/ふ・えのき<br>ウエハース(3歳児以上)                    | ポーロ            | ウエハース    | さば 米みそ 油揚げ<br>かつお節 牛乳 | 米 麴                | ねぎ だいこん にんじ<br>ん いんげん えのきた<br>け 葉ねぎ                             |
| 27 | 水 | ごはん<br>やきにく<br>すのもの/キャベツ・きゅうり<br>バナナ(3歳児以上)                                | ☆みかんゼリー        | スナックパン   | 牛肉 米みそ 牛乳             | 米                  | たまねぎ 青ピーマン<br>にんじん キャベツ<br>きゅうり バナナ<br>オレンジジュース<br>みかん缶 寒天      |
| 28 | 木 | ごはん<br>ツナととうふのつくねやき<br>きゅうりのちゅうかふうサラダ<br>みそしる/こまつな・にんじん<br>いちごヨーグルト(3歳児以上) | ビスケット          | いちごヨーグルト | まぐろ類缶詰 豆腐<br>米みそ 牛乳   | 米 パン粉 ごま油          | たまねぎ にんじん<br>しいたけ きゅうり<br>セロリー こまつな                             |
| 29 | 金 | ごはん<br>やながわふう<br>じゃこのマリネふう<br>オレンジ(3歳児以上)                                  | トウモロコシ         | オレンジ     | 牛肉 鶏卵 しらす干し<br>牛乳     | 米 すりごま             | ごぼう たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>グリーンピース<br>オレンジ スイートコーン                |
| 30 | 土 | ごはん<br>ぎゅうどん<br>キウイ                                                        |                | クッキー     | 牛肉 牛乳                 | 米                  | たまねぎ にんじん<br>ぶなしめじ 葉ねぎ<br>キウイフルーツ                               |

- ・ ☆は手作りおやつです。
- ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

|          |         |
|----------|---------|
| 平均エネルギー量 | 571kcal |
| 平均タンパク質量 | 22.6g   |

栄養価は3歳児のものを記載しています。

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。冷たいものばかり食べてしまいがちですが、夏バテにならないようご飯をしっかり食べ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 夏バテ対策をして、夏を元気に過ごそう！



夏バテの原因として、食事が食べやすい麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水の飲みすぎによる**ビタミンB1不足**があげられます。また、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因になります。主食主菜副菜のバランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂り、夏に負けない体を作りましょう。

### ビタミンB1を多く含む食品



**ビタミンB1**には皮膚粘膜を正常に保つ働きと炭水化物・糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると口内炎ができたり、だるさや疲れがとれずに夏バテに繋がったりします。白米にはビタミンB1が豊富な糠の部分落としてしまうので、玄米や胚芽米の使用も効果的です。水溶性で体内に長時間留めておけないので、毎日摂ることをおすすめします。

## 夏バテ対策 におすすめの食べ物

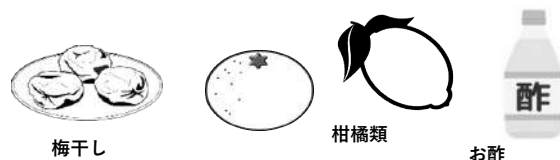
### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



## 【 砂糖の摂りすぎに注意しよう！ 】

冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなど糖分を多く含んだものを口にする機会が増える季節です。ジュースで水分補給をすると、水分だけでなく糖分もたくさん摂取してしまいます。

### 砂糖を摂りすぎると・・・

- ・糖分が口に残り、虫歯になりやすい
- ・ジュースでお腹いっぱいになり、食事から他の栄養が摂りづらくなる
- ・栄養が偏ってしまい、だるさや疲れの原因になる
- ・甘いものに慣れてしまい、糖尿病などの生活習慣病に繋がりがやすくなる



ジュースはお菓子の仲間として、**水分補給には水やお茶**を利用するよう心がけましょう！

### たこやき風ポテト

【材料 1人前(3歳児)】

|        |     |          |      |
|--------|-----|----------|------|
| ・じゃがいも | 50g | <ソース>    |      |
| ・片栗粉   | 5g  | ・砂糖      | 1g   |
| ・油     | 適量  | ・ケチャップ   | 2.5g |
|        |     | ・ウスターソース | 2g   |
|        |     | ・青のり     | 0.1  |

### 見た目はたこやき！中身はじゃがいも！

- ①じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でてマッシュする。片栗粉を入れてよく捏ねる。
- ②①を1個15gくらいの大きさに丸める。
- ③きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ④お皿に盛り、<ソース>と青のりをかけたら完成！

