

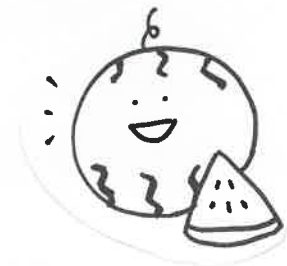
8月の献立表(初期)

令和7年度 一里山ひかりこども園

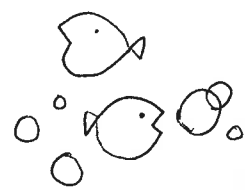


日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	金	おかゆ 大根と人参のすりつぶし	・米 ・大根 人参	(am) 市販菓子 (pm) マッシュポテト 【じゃが芋】
2	土	夏祭り		
3	日			
4	月	おかゆ 豆腐とほうれん草のペースト	・米 ・木綿豆腐 ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) マッシュかぼちゃ 【かぼちゃ】
5	火	おかゆ カレイと人参のとりみ煮	・米 ・カレイ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 玉ねぎ粥 【玉ねぎ】
6	水	おかゆ 豆腐とブロッコリーのペースト	・米 ・絹ごし豆腐 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) パン粥 【食パン】
7	木	おかゆ キャベツとかぼちゃのすりつぶし	・米 ・キャベツ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 麩のペースト 【麩】
8	金	おかゆ カレイとじゃが芋のとりみ煮	・米 ・カレイ じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) ほうれん草ペースト 【ほうれん草】
9	土	(希望保育) おかゆ 玉ねぎと人参のすりつぶし	・米 ・玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子
10	日			
11	月	山の日		
12	火	(希望保育) おかゆ かぼちゃと豆腐のペースト	・米 ・かぼちゃ 木綿豆腐	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
13	水	(希望保育) おかゆ じゃが芋とブロッコリーのとりみ煮	・米 ・じゃが芋 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
14	木	(希望保育) おかゆ 大根と人参のペースト	・おかゆ ・大根 人参	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
15	金	(希望保育) おかゆ カレイとブロッコリーのとりみ煮	・米 ・カレイ ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
16	土	(希望保育) おかゆ キャベツと玉ねぎのすりつぶし	・米 ・キャベツ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
17	日			
18	月	おかゆ 人参とキャベツのペースト	・米 ・人参 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) バナナのペースト 【バナナ】

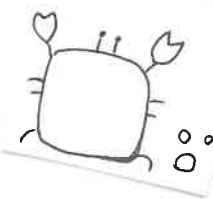
19	火	おかゆ カレイとほうれん草のとりみ煮	・米 ・カレイ ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) そうめん 【そうめん】
20	水	玉ねぎ粥 じゃが芋と人参のマッシュ	・米 玉ねぎ ・じゃが芋 人参	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃのペースト 【かぼちゃ】
21	木	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのすりつぶし	・米 ・ブロッコリー 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 人参粥 【米 人参】
22	金	おかゆ カレイとかぼちゃのペースト	・米 ・カレイ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) ほうれん草パン粥 【食パン ほうれん草】
23	土	おかゆ 人参と大根のとりみ煮	・米 ・人参 大根	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
24	日			
25	月	おかゆ じゃが芋と玉ねぎのすりつぶし	・米 ・じゃが芋 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃのマッシュ 【かぼちゃ】
26	火	おかゆ カレイと人参のとりみ煮	・米 ・カレイ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 豆腐のペースト 【木綿豆腐】
27	水	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのペースト	・米 ・ほうれん草 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のとりみ煮 【じゃが芋】
28	木	おかゆ キャベツと人参のすりつぶし	・米 ・キャベツ 人参	(am) 市販菓子 (pm) ブロッコリーのペースト 【ブロッコリー】
29	金	おかゆ カレイとじゃが芋のマッシュ	・米 ・カレイ じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) りんごのとりみ煮 【りんご】
30	土	おかゆ 人参とかぼちゃのとりみ煮	・米 ・人参 かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子



作成者	責任者	保育主幹	園長



8月の献立表(後期)



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	金	御飯 鶏肉のみそ煮 スティック大根 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ・大根 ・小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) チーズじゃが 【じゃが芋 チーズ 片栗粉】
2	土	夏祭り		
3	日			
4	月	御飯 マーボー豆腐 スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 ・人参 玉ねぎ 卵	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃ蒸しパン 【かぼちゃ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー サラダ油】
5	火	御飯 たら旨煮 みそ汁	・米 ・たら ・大豆 なす 大根	(am) 市販菓子 (pm) ツナとひじきの混ぜ御飯 【米 ツナ ひじき 人参】
6	水	御飯 豆腐のつくね焼き すまし汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・じゃが芋 ブロッコリー しめじ	(am) 市販菓子 (pm) フレンチトースト 【食パン 卵 牛乳 砂糖】
7	木	御飯 豚肉のトマト煮込み 豆乳スープ	・米 ・豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマトピューレ ・キャベツ かぼちゃ ブロッコリー 無調整豆乳	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き 【キャベツ 小麦粉】
8	金	御飯 さわらの照り焼き 豚汁	・米 ・さわら ・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきな粉 【マカロニ きな粉 砂糖】
9	土	(希望保育) 親子丼 スティック人参 みそ汁	・米 鶏むね肉 卵 玉ねぎ ・人参 ・ほうれん草 大根 もやし	(am) 市販菓子
10	日			
11	月	山の日		
12	火	(希望保育) 御飯 鶏すき みそ汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 えのきたけ ・大根 かぼちゃ ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
13	水	(希望保育) 御飯 じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 絹さや ・えのきたけ 麩 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
14	木	(希望保育) 御飯 豚肉の香味焼き みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・里芋 大根 白菜	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
15	金	(希望保育) 御飯 カレーの旨煮 納豆汁	・米 ・カレー ピーマン ・納豆 人参 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子

16	土	(希望保育) 御飯 豚肉とキャベツの 甘みそ炒め煮 すまし汁	・米 ・豚ひき肉 キャベツ ・玉ねぎ 人参 えのきたけ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
17	日			
18	月	御飯 鶏の照り焼き みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・キャベツ 小松菜 かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) パナナ
19	火	御飯 鯖のみそ煮 豆腐すまし汁	・米 ・鯖 ・木綿豆腐 人参 えのきたけ	(am) 市販菓子 (pm) そうめん 【そうめん ほうれん草】
20	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ・切干大根 もやし わかめ	(am) 市販菓子 (pm) ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 砂糖 マーガリン】
21	木	御飯 夏野菜のそぼろ煮 トマトスープ	・米 ・鶏むね肉 かぼちゃ なす ・大豆 人参 ブロッコリー トマトピューレ	(am) 市販菓子 (pm) きな粉蒸しパン 【きな粉 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー サラダ油】
22	金	御飯 肉団子の旨煮 スティックきゅうり 三平汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ ・きゅうり ・鮭 里芋 大根	(am) 市販菓子 (pm) あんこぱん 【食パン こしあん】
23	土	御飯 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 小松菜 ・大根 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
24	日			
25	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 ・チンゲン菜 玉ねぎ 卵	(am) 市販菓子 (pm) スイートパンプキン 【かぼちゃ 砂糖】
26	火	御飯 あじのおろし煮 豆腐みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・木綿豆腐 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 牛肉の混ぜ御飯 【米 牛ミンチ 人参】
27	水	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵 玉ねぎ 人参 ツナ ・切干大根 ブロッコリー 里芋	(am) 市販菓子 (pm) お焼き 【じゃが芋 片栗粉】
28	木	そぼろ御飯 スティックきゅうり ズッキーニのスープ	・米 鶏むね肉 ・きゅうり ・ズッキーニ かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩 牛乳 砂糖】
29	金	御飯 鮭のもみじあんかけ とろみ汁	・米 ・鮭 人参 ・もやし じゃが芋 ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) スイカ
30	土	御飯 鶏のみそ煮 スティック人参 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 ・人参 ・小松菜 えのきたけ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子



作成者	責任者	保育主幹	園長



8月の献立表【完了】



令和7年度 一里山ひかりこども園

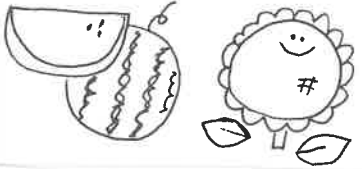
日曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1 金	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜と卵の炒め物 いわしのつみれ汁	・ <u>鮭</u> 大根 ごぼう 人参 しいたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 436kcal 以 532kcal
2 土	夏祭り			
3 日				
4 月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ 中華風コーンスープ	・木綿豆腐 <u>鶏ひき肉</u> 白ねぎ <u>しょうが</u> ・切干大根 しらたき きゅうり <u>しょうが</u> ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ハニー蒸しパン	未 450kcal 以 553kcal
5 火	御飯 たらしの生姜煮 なすの甘辛いため 打ち豆汁	・たら <u>しょうが</u> ・なす <u>鶏ひき肉</u> 人参 玉ねぎ まいたけ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ツナひじきチャーハン	未 435kcal 以 520kcal
6 水	御飯 ゆかりチーズつくね焼き ブロッコリーのおかかマヨ すまし汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 454kcal 以 566kcal
7 木	(保育参加) 御飯 厚揚げのトマト煮込み キャベツのツナサラダ 豆乳スープ	・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトピューレ	(郷土料理:大阪) (am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 ★ <u>豆乳お好み焼き</u>	未 459kcal 以 552kcal
8 金	御飯 さわらのレモン照り焼き 切干大根の旨煮 豚汁	・豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 赤こんにゃく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 お楽しみ	未 453kcal 以 552kcal
9 土	(希望保育) 親子丼 ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁		(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 254kcal 以 314kcal
10 日				
11 月	山の日			
12 火	(希望保育) 御飯 鶏すき おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	・おくら <u>鶏ささ身</u> のり かつお節	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♪シガーフライ	未 409kcal 以 497kcal
13 水	(希望保育) 御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごま酢和え 麴のすまし汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 403kcal 以 493kcal
14 木	(希望保育) 御飯 豚肉の香味焼き 里芋と根菜の煮物 みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ <u>にんにく</u>	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 ♪うす焼きサラダ・ラムネ	未 418kcal 以 524kcal
15 金	(希望保育) 御飯 カレイの煮つけ れんこんのきんぴら 納豆汁	・カレイ <u>しょうが</u>	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 431kcal 以 559kcal



16 土	(希望保育) 御飯 厚揚げとキャベツの甘みそ炒め おくらのお浸し ちくわのすまし汁	・ <u>鶏ささ身</u> 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 236kcal 以 371Kcal
17 日				
18 月	御飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツのベーコンドレッシング 和え みそ汁	・鶏もも肉 <u>しょうが</u> <u>にんにく</u> ・キャベツ <u>鶏ささ身</u>	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーツポンチ	未 465kcal 以 578kcal
19 火	御飯 鯖の味噌煮 筑前煮 豆腐すまし汁	・鯖 <u>しょうが</u>	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 そうめん	未 432kcal 以 519kcal
20 水	(保育参加) 御飯 肉じゃが もやしの彩り和え みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ロッククッキー	未 449kcal 以 575kcal
21 木	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ 大豆のトマトスープ		(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 お楽しみ	未 467kcal 以 559kcal
22 金	御飯 ♥鶏ミンチの小袋煮 きゅうりとわかめの酢の物 三平汁	・鮭 さつま揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 メロンパン風トースト	未 484kcal 以 593kcal
23 土	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の塩昆布ツナ和え みそ汁	・豚もも肉 <u>しょうが</u> ・小松菜 人参 ツナ 塩昆布 ごま油	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 277kcal 以 427kcal
24 日				
25 月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 春雨のマヨネーズサラダ かき玉汁	・春雨 人参 <u>鶏ささ身</u> きゅうり マヨネーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 スイートパンプキン	未 424kcal 以 516kcal
26 火	御飯 あじのおろし煮 納豆和え 豆腐みそ汁	・あじ <u>しょうが</u> 大根	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♥牛肉とごぼうの 混ぜご飯	未 472kcal 以 576kcal
27 水	御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 みそ汁	・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 432kcal 以 527kcal
28 木	御飯 ☆エビフライ ♥キャベツとさつま揚げのマヨ 和え ズッキーニのスープ	・ <u>白身魚のフライ</u> ・キャベツ 人参 きゅうり <u>鶏ささ身</u> マヨネーズ	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 ぶどうゼリー	未 425kcal 以 541kcal
29 金	御飯 鯖のほろろ焼き じゃが芋の千切り炒め 厚揚げののろみ汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 すいか ♪ <u>野菜せんべい</u>	未 439kcal 以 549kcal
30 土	御飯 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの五目煮 すまし汁	・小松菜 人参 えのきたけ <u>鶏ひき肉</u>	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 235kcal 以 370kcal
31 日				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の 8月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcal です。未満児のカロリー基準は、450kcal です。

作成者	責任者	保育主幹	園長



8月の献立表



令和7年度 一里山ひかりこども園

日 曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1 金	御飯 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜と卵の炒め物 いわしのつみれ汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・卵 小松菜 人参 玉ねぎ ・いわしのつみれ 大根 ごぼう 人参 しいたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 436kcal 以 532kcal
2 土	夏祭り			
3 日				
4 月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ 中華風コーンスープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 白ねぎ しょうが ・切干大根 しらたき きゅうり しょうが ごま油 ・クリームコーン 干しいたけ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ハニー蒸しパン	未 450kcal 以 553kcal
5 火	御飯 たらしの生姜煮 なすの甘辛いため 打ち豆汁	・米 ・たら しょうが ・なす ベーコン 人参 玉ねぎ まいたけ ・大豆 里芋 大根 木綿豆腐	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ツナひじきチャーハン	未 435kcal 以 520kcal
6 水	御飯 ゆかりチーズつくね焼き ブロッコリーのおかかマヨ すまし汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ゆかり マヨドレ チーズ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ ごま ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 454kcal 以 566kcal
7 木	(保育参加) 御飯 厚揚げのトマト煮込み キャベツのツナサラダ 豆乳スープ	・米 ・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトピューレ ・キャベツ 人参 ツナ ・豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 無調整豆乳	(郷土料理:大阪) (am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ★たこやき	未 459kcal 以 552kcal
8 金	御飯 さわらのレモン照り焼き 切干大根の旨煮 豚汁	・米 ・さわら レモン果汁 ・切干大根 油揚げ 人参 ・豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 赤こんにゃく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♡お楽しみ♡	未 453kcal 以 552kcal
9 土	(希望保育) 親子丼 ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ 焼き海苔 ・ほうれん草 もやし ごま ・大根 しめじ わかめ	(am) ハイハイ	未 254kcal 以 314kcal
10 日				
11 月	山の日			
12 火	(希望保育) 御飯 鶏すき おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・おくら かまぼこ のり かつお節 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♪シガーフライ	未 409kcal 以 497kcal
13 水	(希望保育) 御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごま酢和え 麩のすまし汁	・米 ・厚揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 ごま ・麩 みつば えのきたけ 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 403kcal 以 493kcal
14 木	(希望保育) 御飯 豚肉の香味焼き 里芋と根菜の煮物 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干しいたけ ・厚揚げ 白菜 わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪うす焼きサラダ・ラムネ	未 418kcal 以 524kcal
15 金	(希望保育) 御飯 カレイの煮つけ れんこんのきんぴら 納豆汁	・米 ・カレイ しょうが ・れんこん ピーマン 人参 鶏ひき肉 ・納豆 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 431kcal 以 559kcal

16 土	(希望保育) 御飯 厚揚げとキャベツの甘みそ炒め おくらのお浸し ちくわのすまし汁	・米 ・豚ひき肉 厚揚げ キャベツ ごま油 ・おくら 人参 かつお節 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ ラムネ	未 236kcal 以 371Kcal
17 日				
18 月	御飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツの ベーコンドレッシング和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・キャベツ ベーコン ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーツポンチ	未 465kcal 以 578kcal
19 火	御飯 鯖の味噌煮 筑前煮 豆腐すまし汁	・米 ・鯖 しょうが ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん しらたき いんげん ・木綿豆腐 ほうれん草 えのきたけ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 そうめん	未 432kcal 以 519kcal
20 水	(保育参加) 御飯 肉じゃが もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 絹さや 赤こんにゃく ・もやし にら 人参 卵 ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ロッククッキー	未 449kcal 以 575kcal
21 木	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ 大豆のトマトスープ	・米 鶏もも肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ・ブロッコリー 人参 コーン ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♡お楽しみ♡	未 467kcal 以 559kcal
22 金	御飯 ♥鶏ミンチの小袋煮 きゅうりとわかめの酢の物 三平汁	・米 ・油揚げ 鶏ひき肉 玉ねぎ 青ねぎ ・きゅうり わかめ ごま ・鮭 さつま揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 メロンパン風トースト	未 484kcal 以 593kcal
23 土	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の塩昆布ツナ和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 しょうが ・小松菜 人参 ツナ 塩昆布 ごま油 ・厚揚げ 大根 わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ ラムネ	未 277kcal 以 427kcal
24 日				
25 月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 春雨のマヨネーズサラダ かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・春雨 人参 ハム きゅうり マヨネーズ ・卵 チンゲン菜 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 スイートパンプキン	未 424kcal 以 516kcal
26 火	御飯 あじのおろし煮 納豆和え 豆腐みそ汁	・米 ・あじ しょうが 大根 ・納豆 おくら 人参 かつお節 ・木綿豆腐 なめこ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♥牛肉とごぼうの 混ぜご飯	未 472kcal 以 576kcal
27 水	御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 みそ汁	・米 ・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ・切干大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 432kcal 以 527kcal
28 木	御飯 ☆エビフライ ♥キャベツとさつま揚げの マヨ和え ズッキーニのスープ	・米 ・エビフライ ・キャベツ 人参 きゅうり さつま揚げ マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ぶどうゼリー	未 425kcal 以 541kcal
29 金	御飯 鮭のもみじ焼き じゃが芋の干切り炒め 厚揚げのとりみ汁	・米 ・鮭 人参 マヨネーズ ・じゃが芋 人参 ピーマン 鶏ひき肉 玉ねぎ ・厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 すいか ♪バタークッキー	未 439kcal 以 549kcal
30 土	御飯 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの五目煮 すまし汁	・米 ・鶏もも肉 ごま ・ひじき 油揚げ しらたき 人参 絹さや ・小松菜 人参 えのきたけ かまぼこ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ ラムネ	未 235kcal 以 370kcal
31 日				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の8月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。
※8日と21日のメニューは実習生が考えたメニューになります。

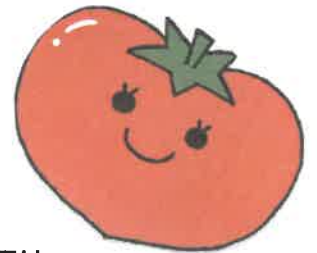
作成者	責任者	保育主幹	園長
			

わんぱくだより

8月号 令和7年度 7月 31日発行 調理



野菜の日



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。

しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが栄養バランスが崩れがちになります。

夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して
栄養バランスに気をつけましょう。



〇●熱中症対策をしっかりと●〇



外で遊ぶ機会の多い小さい子どもは大量の汗により身体の水分と塩分が失われ
上手く体温調節ができないため熱中症にかかりやすいと言われています。

室内にいても熱中症になることがあるため、こまめな水分、塩分補給が大切です。

ご家庭でも朝起きた時、お昼寝から目覚めた時、外から帰ってきた時

たくさん汗をかいた後などこまめに水分補給をしましょう！

水やミネラルの多い麦茶以外にもスポーツ飲料や経口補水液など状況に応じて
使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

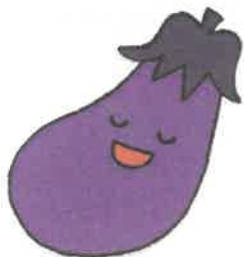
糖分が多め。

脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに適している。

【経口補水液】

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。

発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適している。



いよいよ夏本番となり夏野菜が美味しい時期ですね。8月31日は
8(や) 3(さ) 1(い) の日です！夏野菜は水分やカリウムを多く含み
体を冷やしてくれるので体調管理にピッタリです。

1983年に制定されたこの野菜の日は栄養たっぷりおいしい野菜のことを
もっと知ってもらいたい、たくさん食べてもらうことを目的としています。
ぜひこの日はご家庭でも野菜炒めや和え物(サラダ)、みそ汁(スープ)に
野菜たっぷり入れて食べてみてください。

★おすすめレシピ★

『 タンドリーチキン(大人4人分) 』

鶏もも肉 430g

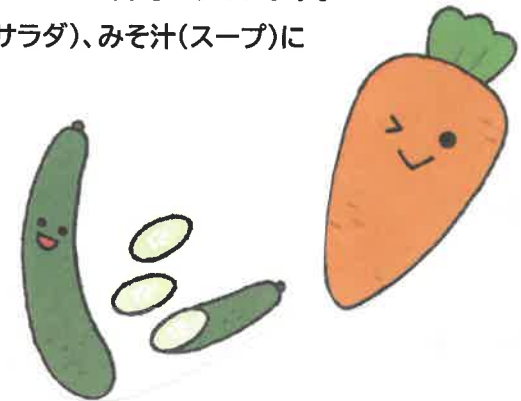
塩 少々

濃口醤油 5g

おろしにんにく(チューブ) 1g

カレー粉 1g

ヨーグルト(無糖) 110g



① 鶏肉を塩・濃口醤油・おろしにんにく・カレー粉・ヨーグルトに 15 分漬け
込む。

② オーブンまたはフライパンでしっかり焼く。

夏は暑さで食欲が減退しがちです。

夏バテを防ぐためにもカレー粉や梅、レモンなどの酸味を
使って食欲増進を図りましょう。

スパイスは風味を増やすだけではなく、食欲増進や
消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

