

令和7年8月献立予定表

令和7年7月18日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
1	金	ごはん チキンカツ(ごま風味) もやしときゅうりの中華サラダ 牛乳	鶏ささみ 牛乳 クリアガー	白米 薄力粉 ごま パン粉 ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参 もも缶 みかん缶 りんご缶	フルーツゼリー	448
2	土	豚丼 野菜のゆかり和え	豚こま肉	白米	にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	おかし	385
4	月	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 青菜とコーンのごま和え りんごヨーグルト	鶏もも肉 塩昆布 ヨーグルト	白米 押麦 こんにゃく コーン ごま 砂糖	れんこん ごぼう 人参 ほうれん草 キャベツ りんご缶 しそ	大葉と塩昆布の おにぎり	660
5	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ 牛乳	魚 牛乳	白米 マヨネーズ クリームコーン 砂糖 オリーブ油 ミックス粉 ココア	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	ココア蒸しパン	577
6	水	雑穀ごはん 麻婆豆腐 野菜の中華和え オレンジゼリー	豆腐 合挽肉 味噌 ベーコン 錦糸卵 クリアガー	白米 雑穀米 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 にら しょうが キャベツ きゅうり オレンジジュース	卵とベーコンの おにぎり	660
7	木	じゃこ御飯 根菜味噌汁 野菜の塩昆布和え	じゃこ 鶏こま肉 味噌 塩昆布 牛乳 あんこ	白米 砂糖 油 里芋 こんにゃく ミックス粉 バター	人参 いんげん 干椎茸 大根 小ねぎ キャベツ	あんバターパン	472
8	金	ごはん 豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	豚こま肉 牛乳	白米 コーン マヨネーズ	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ パイン缶	冷凍パイ	484
9	土	ジャージャーうどん 青梗菜スープ	豚ひき肉 味噌	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油	長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが きゅうり 青梗菜 人参	おかし	370
11	月	(祝)山の日					
12	火	雑穀ごはん 照り焼きチキン 野菜のじゃこ和え きのこの味噌汁	鶏もも肉 じゃこ 味噌 わかめ	白米 雑穀米 砂糖 ごま	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参 えのき 玉ねぎ しめじ 干椎茸 小ねぎ	わかめおにぎり	553
13	水	ごはん オムレツ(鮭) 野菜のフレンチ和え 牛乳	卵 鮭 チーズ 牛乳	白米 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり りんご缶	フルーツ シャーベット	487
14	木	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ カムカムサラダ わかめスープ	鶏もも肉 わかめ	白米 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ ゆかり しそ	ゆかりとしそ おにぎり	487
15	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 蓮根とブロッコリーの和え物 味噌汁	豆腐 鶏挽肉 ひじき かつお節 じゃこ 味噌 牛乳	白米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 里芋 ミックス粉 チョコチップ	玉ねぎ 人参 小ねぎ れんこん ブロッコリー	チョコチップ 蒸しパン	514
16	土	スパゲティナポリタン 野菜のドレッシング和え	ベーコン	スパゲティ 油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトケチャップ キャベツ きゅうり	おかし	339
18	月	ごはん 鶏肉の和風マリネ ポテトスープ	鶏こま肉 ウインナー じゃこ	白米 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン ねり梅	梅じゃこ おにぎり	575
19	火	ごはん 魚のフライタルタルソース 野菜サラダ 牛乳	魚 牛乳 チーズ	白米 薄力粉 パン粉 タルタルソース オリーブ油 ミックス粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマトケチャップ	ピザ蒸しパン	614
20	水	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の磯和え グレープゼリー	豚こま肉 刻みのり ツナ クリアガー	白米 雑穀米 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ぶどうジュース	ツナマヨおにぎり	637
21	木	ごはん タンドリーチキン 人参サラダ 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	白米 カレー粉 コーン オリーブ油 コーンフレーク バター マシュマロ	トマトケチャップ 人参 きゅうり	コーンフレークバー	571
22	金	たかなごはん 豚汁 野菜の梅おかか和え	かつお節 錦糸卵 豚こま肉 味噌 焼きのり	白米 さといも こんにゃく	高菜漬 大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干椎茸 もやし きゅうり ねり梅	のり巻きおにぎり	470
23	土	ハヤシライス 野菜スープ	牛こま肉	白米 油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ えのき	おかし	458
25	月	わかめ麦ごはん 大根の和風サラダ 鶏肉の胡麻味噌焼き すまし汁	わかめ 鶏もも肉 味噌 かつお節 牛乳	白米 押麦 ごま 砂糖 ミックス粉	しょうが 大根 きゅうり 人参 えのき ほうれん草 いちごジャム いちご レモン果汁	いちごジャム 蒸しパン	570
26	火	雑穀ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 じゃこ	白米 雑穀米 ビーフン ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	ごまじゃこ おにぎり	501
27	水	ごはん 厚揚げのミートソース煮 コールスローサラダ 牛乳	厚揚げ 合挽肉 牛乳 クリアガー	白米 コーン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり りんごジュース	りんごゼリー	495
28	木	ごはん 魚の照り焼き 野菜とワカメの甘酢和え じゃがいもの味噌汁	魚 わかめ 油揚げ 味噌	白米 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 小ねぎ ゆかり	ゆかりおにぎり	482
29	金	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ 牛乳	鶏もも肉 かまぼこ じゃこ 牛乳	白米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 淡雪麩 砂糖 バター	ほうれん草 キャベツ 人参	麩のラスク	568
30	土	親子丼 野菜のごま和え	鶏こま肉 卵	白米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし	おかし	371

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合もあります。



『夏バテ気味の調理』



夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。
脂っぽいものは消化に時間がかかり、食べすぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。
体を冷やし水分補給ができる夏野菜（トマト・きゅうり・ナス・新ごぼう・レタス・冬瓜など）と胃腸の機能を高める大葉やオクラを消化のいい麺類と組み合わせて梅干しを加えたりすると食欲を増進させます。また、納豆と野菜、豚肉や卵などを使ったスタミナ料理もおすすめです。



『水分のとり方』



暑い夏、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとします。
子供たちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づかないこともあります。
①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。
②飲み物は冷やしすぎない。
③一度に大量に飲まない。
④運動の前後にこまめに水分を摂取する。
4つの点に気を付けながら夏を乗り切りましょう！！

