

8月の献立表

令和7年7月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	8月の旬の食材 きゅうり、なすび、 トマト、ピーマン、 かぼちゃ、おくら、 モロヘイヤ、冬瓜、 とうもろこし、枝豆、 青じそ、ズッキーニ、 すいか、あじ、しじみ、 ぶどう、桃など		七夕メニュー おはよう 魚のみそ照り焼き ごぼうサラダ ミニトマト えのきのみそ汁		ごはん マーボーなす わかめコーンサラダ 高野豆腐煮 ほうれん草のみそ汁	
午前 おやつ	牛乳 ボーロ		牛乳 ふかし芋		牛乳 クラッカー	
午後 おやつ	牛乳 ズッキーニと チーズのケーキ		牛乳 ビスケット		牛乳 しょうがスコーン	
食事メニュー	4 ★ブルーベリー狩り (ひまわり組) ごはん 五目卵焼き コールスローサラダ 春雨スープ ぶどう 0〜2歳児 クラスは りんご	5 ごはん 魚のみそ照り焼き ごぼうサラダ ミニトマト えのきのみそ汁 ながせファームさんで 摘んだブルーベリーを 使用して作ります♪	6 ごはん 醤油麺の チャプチェ風 人参しりしり きゅうりのぬか漬け モロヘイヤのみそ汁	7 ごはん 魚の マヨネーズソース和え りっちゃんのサラダ 冬瓜のみそ汁 バナナ	8 豆乳かぼちゃパン 鶏肉の マーマレード焼き ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 小松菜のみそ汁	9 午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	11 山の日	12 ごはん 魚のレモン焼き 切干大根のサラダ なめこのみそ汁 すいか	13 保育協力日	14 保育協力日	15 保育協力日	16 保育協力日
午前 おやつ		牛乳 干し芋				
午後 おやつ		牛乳 オレンジケーキ				
食事メニュー	18 ごはん ゴーヤチャンプル 春雨の酢の物 しめじのみそ汁 マスカット	19 納豆ごはん ししゃもの南蛮漬け ひじきサラダ さつま芋の甘煮 しじみ汁	20 ★誕生会メニュー 夏野菜の ミートスパゲティ コロコロサラダ かぼちゃの チーズ焼き かき玉スープ	21 ごはん ひじきととうもろこしの かき揚げ 牛肉サラダ 豆腐のみそ汁 すいか	22 はと麦ごはん 魚の梅煮 糸うりの酢の物 金時豆煮 おくらのみそ汁	23 午前おやつ 午後おやつ
午前 おやつ	牛乳 人参チップス	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 ジャムトースト	牛乳 青のりポテト	
午後 おやつ	牛乳 鮭しそおにぎり	牛乳 おからココアボール	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 おかずいりこ 桃ヨーグルトゼリー	牛乳 きなこラスク	
食事メニュー	25 ごはん 魚の トマトチーズ焼き 納豆サラダ ピーマンの じゃこ炒め もやしのみそ汁	26 ★なのはな組 リクエストメニュー 手作りふりかけごはん 鶏のから揚げ さつま芋サラダ そうめん汁 巨峰	27 ごはん 魚の にんにく醤油焼き ひじきと大豆の煮物 ズッキーニのナムル かぼちゃのみそ汁	28 ごはん ミンチとトマトの 重ね焼き ツナじゃがサラダ 人参グリル チンゲン菜のみそ汁	29 十六穀米ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の ごま和え なすのみそ汁 バナナ	30 午前おやつ 午後おやつ
午前 おやつ	牛乳 バナナ	牛乳 人参煮	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 チーズ	
午後 おやつ	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳 おしゃぶり昆布 抹茶ミルクゼリー	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 ちんすこう	牛乳 ストーンクッキー	

～ 8月のおやくそく ～

冷たいものを食べ（飲み）過ぎないようにしましょう

まだまだ暑い日が続きますが、暑い日が続くと、大人も子どもどうしても冷たい飲み物や食べ物に手が伸びがちです。しかし、暑いからと言って冷たいものばかりを食べたり、飲んだりしていると、胃腸の働きを低下させ、食欲低下や体力低下、消化不良につながります。食べすぎ、飲みすぎに注意しながら、暑い夏も乗り切りましょう！

牛乳はカロリーが高く、甘い果汁ジュースやスポーツ飲料は糖分が高いため日常の水分補給には向きません。飲むときはコップに移して、量を決めて飲まれると良いと思います。また、飲み過ぎると空腹感を感じにくくなり、食欲不振を招きますので気をつけましょう！

※ 子どもの1日の砂糖摂取量は10～20g目安です。



なっちゃん
(500ml)
45g
スティックシュガー(4g)
約11本



アクエリアス
(500ml)
23.5g
約6本



ファンタグレープ
(500ml)
60g
約15本



アンパンマンジュース
やさいとりんご
(125ml)
12.5g
約3本



カルピスウォーター
(500ml)
57g
約14本



パピコ
ホワイトサワー
(1袋2本160ml)
26.2g
約6本半

★7月のおやさいちゃんじ★

きのこほぐし
(ちゅういっ組)



とうもろこしの皮むき
(なのはな組)



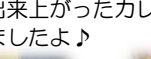
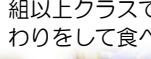
モロヘイヤの葉っぱ取り
(こすもす組)



さざえってこんな
たべものなんだね！



夏野菜カレー作り
(ひまわり組)



※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※小さいクラスは、嚥下力を考慮して食材やメニューが変わる場合があります。
※献立表は東部保育園のHPにも記載してあります。