



令和7年度8月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

暑さも本番になってきました。プールの楽しい季節で子供達は大喜びで毎日を過ごしております。食欲不振は夏バテの代表的な症状です。今月の献立では夏バテに効果的な栄養素(タンパク質・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ミネラル)をバランスよく取り入れました。夏季保育中はご家庭で食事をする機会が増えると思います。栄養のバランスを考え孤食にならない様に御家族揃って暑い夏を乗り切ってほしいと思います。



8月ブックメニューは7日に【うちのピーマン】の「肉野菜炒め」を提供します。

🍷マークはブックメニューの日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	金	とうもろこしごはん 鰯のカレームニエル	鰯 ツナ缶 豆腐 牛乳 卵 生クリーム	精白米 とうもろこし 薄力粉 バター ごま マヨネーズ 三温糖 油 上白糖 ホットケーキミックス	胡瓜 人参 玉ねぎ 梅干し 若布 ブルーベリージャム 果物	牛乳
28	木	胡瓜とツナの梅マヨ和え 豆腐と若布のスープ デザート				1日♥ブルーベリーマフィン 28日♥お楽しみケーキ
2	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め	豚肉 ツナ缶 みそ	精白米 油 ごま 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ ケチャップ もやし 若布 果物	麦茶
16		もやしとツナのごま酢和え				バナナ
30		じゃが芋と若布のみそ汁 デザート				
4	月	ごはん ズッキーニのチャンプル風 ナムル 若布とえのきのスープ デザート	豆腐 鶏肉 みそ 卵 牛乳	精白米 バター ごま油 砂糖 米粉 薄力粉 オリーブ油 ごま	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 若布 えのき 青のり 果物	牛乳 ♥米粉入り青のり クラッカー
5	火	チーズサンド 魚のコーンフレークフライ ツナとパプリカのマリネ マカロニ入り野菜スープ デザート	チーズ まがれい 卵 ツナ缶	食パン マーガリン コーンフレーク 油 パン粉 薄力粉 三温糖 マカロニ 精白米 ごま	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ 菜飯の素 果物	麦茶 ♥菜飯おにぎり
6	水	焼きそば きのこのキッシュ ブロッコリーのサラダ 青梗菜と若布のスープ デザート	豚肉 卵 チーズ ツナ缶 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 油 砂糖 薄力粉 バター	キャベツ 青ピーマン もやし 人参 青のり しめじ えのき 玉ねぎ ブロッコリー トマト 青梗菜 若布 果物	牛乳 ♥パインケーキ
7	木	ごはん 🍷肉野菜炒め ☆小松菜の納豆和え 大根のみそ汁 デザート	豚肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳 チーズ 魚肉ソーセージ	精白米 油 食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン 小松菜 大根 ケチャップ 果物	牛乳 ♥ピザ風トースト
8	金	野菜うどん	油揚げ 竹輪 ツナ缶	うどん じゃが芋 油 天ぷら粉 さつま芋 バター ごま 精白米 ごま油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 青のり 南瓜 たくあん のり 果物	麦茶
29		磯辺かき揚げ かぼちゃの甘煮 デザート				♥チュモツパ (韓国風おにぎり)
9	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き	豚肉 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶
23		若布とツナの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート				♥おにぎり
12	火	ロールパン 鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ オニオンスープ デザート	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 乳酸菌飲料	バターロール オリーブ油 三温糖 ホットケーキミックス 油	ホールトマト なす 玉ねぎ ズッキーニ セロリ 黄ピーマン 人参 ほうれん草 果物	牛乳 ♥カルピス 蒸しパン

13	水	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ デザート	鶏肉 ツナ缶 牛乳	精白米 マカロニ マヨネーズ 食パン	トマト なす 青ピーマン 南瓜 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン いちごジャム 果物	牛乳 ♥ジャムサンド
14	木	★鶏だしそうめん 精進揚げ 切り干し大根の甘酢和え デザート	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	そうめん ごま油 さつま芋 天ぷら粉 油 砂糖 精白米	玉ねぎ 黄ピーマン 小松菜 人参 大根 オクラ 切干大根 胡瓜 若布 果物	牛乳 ♥チーズ おにぎり
15	金	ごはん 豚ひき肉のつくね 春雨の和え物 なすと小松菜のみそ汁 デザート	豚肉 豆腐 卵 ツナ缶 みそ 牛乳	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 油 三温糖 ホットケーキミックス バター	人参 玉ねぎ 胡瓜 若布 なす 小松菜 果物	牛乳 ♥ココアマフィン
18	月	ごはん さばの照り焼き オクラ納豆 さつま芋と大根のみそ汁 デザート	さば 納豆 おかか みそ牛乳 卵 ハム チーズ	精白米 三温糖 さつま芋 食パン マヨネーズ	オクラ 人参 大根 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ハムチーズ トースト
19	火	ポテトサラダサンド チキンナゲット フレンチコールスロー しめじとえのきのスープ デザート	ツナ缶 豆腐 鶏肉 卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	食パン じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 ごま フレンチドレッシング ホットケーキミックス	人参 キャベツ コーン 胡瓜 しめじ えのき 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ☆♥黒ごま スコーン
20	水	ごはん 炒り豆腐 なすの揚げびたし 麩のみそ汁 デザート	豆腐 豚肉 卵 みそ 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 ごま油 油 麩 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 いんげん 乾椎茸 なす 青ピーマン 若布 果物	牛乳 ♥チーズ 蒸しパン
21	木	ツナの和風スパゲッティー じゃが芋とベーコンの卵焼き 若布とキャベツのサラダ 青梗菜とコーンのスープ デザート	ツナ缶 ベーコン 卵 ハム	スパゲッティー 油 じゃが芋 砂糖 三温糖 精白米 バター	しめじ 乾椎茸 玉ねぎ ほうれん草 人参 ケチャップ 若布 えのき キャベツ 胡瓜 青梗菜 コーン 果物	麦茶 ♥ミニチャーハン
22	金	胚芽米入りご飯 鶏ひき肉の親子煮 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツのみそ汁 デザート	鶏肉 卵 しらす みそ 牛乳	精白米 胚芽米 砂糖 三温糖 さつま芋 ホットケーキミックス ごま 油 グラニュー糖	人参 玉ねぎ いんげん 胡瓜 若布 もやし キャベツ 果物	牛乳 ♥さつま芋 ドーナツ
25	月	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草と南瓜のナムル 豆腐のくずし汁 デザート	鮭 みそ 豆腐 牛乳 卵	精白米 三温糖 ごま油 ごま 上新粉 油	南瓜 ほうれん草 人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 果物	牛乳 ♥マーラーカオ
26	火	ごはん 肉じゃが 小松菜と人参のごま和え 冬瓜のみそ汁 デザート	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま そうめん マーガリン	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 冬瓜 若布 果物	牛乳 ☆♥そうめんパイ
誕生日会		クロワッサン マカロニグラタン ★生野菜 キャベツのスープ ヨーグルト	ベーコン 牛乳 チーズ 豆腐 ヨーグルト 乳酸菌飲料 ゼラチン	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま 油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ コーン 胡瓜 ほうれん草 トマト 人参 レタス ブロッコリー ケチャップ キャベツ りんごジュース 果物	麦茶 ♥フルーツポンチ
27	水					

【ICクラス変更メニュー】

8/8・29(金) 磯辺かき揚げ⇒竹輪抜き

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	20g	19g