

令和7年度		8月 献立表				女 塚 保 育 園							
今月の目標		食中毒の時期、食前の手洗いうがいを忘れずに！！				上段:1, 2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食だより	
								1 牛乳、クッキー カレーライス レタスとトマトのサラダ 梨 小魚 牛乳、ゆでとうもろこし		2 牛乳、カルシウムせんべい 豚肉と小松菜のあんかけご飯 カリカリきゅうり オレンジ かき玉スープ 牛乳、パンかりんとう		夏の体を つくりましょう！ 私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体といったように、夏でも冬でも体温を一定に保てるよう体が機能しています。 《体をつくるポイント》 ①あまり冷房に頼らない 暑いからといって冷房に頼らず、汗をかいて体温調節のできる体づくりを心がけましょう。 ②規則正しい食事 1日3食！特に朝食は欠食せずしっかり食べましょう。夏の暑い時は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、さっぱりとした食べ物やジュースなどではお腹は満たされても栄養が十分に摂れないため、夏バテの原因になってしまいます。豚肉や夏野菜などをたっぷり食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。 	
4 牛乳、クラッカー ご飯 煮魚 ほうれん草とホタテの和え物 ミニトマト パイナップル 五目味噌汁 牛乳、金魚すくいクッキー		5 豆乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーサラダ スイカ スイートポテトスープ 牛乳、切り干し大根の混ぜご飯 スルメ		6 牛乳、ビスケット 親子丼 小松菜のおかか和え 梨 味噌汁(茄子、みょうが) 牛乳、あべかわマカロニ		7 豆乳、塩せんべい クリームスパゲティ ごぼうサラダ メロン ポークスープ 麦茶、ココア蒸しパン		8 牛乳、小魚せんべい 鶏肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー いんげんの胡麻和え オレンジ 豆苗の味噌汁 牛乳、フルーツポンチ、クラッカー		9 牛乳、クッキー 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 スナッPEndウのサラダ バナナ 小魚 牛乳、五平餅ご飯			
11 山の日		12 豆乳、塩せんべい バターロール 鶏肉の味噌焼き 小松菜の洋風サラダ バナナ 海藻ミルクスープ 麦茶、いなりご飯、スルメ		13 牛乳、ビスケット ご飯 魚のマヨネーズ焼き 水菜と蓮根のサラダ ミニトマト オレンジ 味噌汁(もやし、舞茸) 牛乳、そうめんチャンプルー		14 豆乳、クラッカー ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け スイカ 小魚 牛乳、ヨーグルトパンケーキ		15 牛乳、小魚せんべい ポークライス ほうれん草とコーンのサラダ メロン おくらのオイスタースープ 牛乳、チーズせんべい		16 牛乳、カルシウムせんべい トマトソーススパゲティ グリーンサラダ バナナ きのこスープ 牛乳、芋もち			
18 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の照り焼き 刻み昆布の炒り煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、生揚げ) 牛乳、スパゲティソース		19 豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) 夏野菜カレー汁 ブロッコリーサラダ バナナ 小魚 牛乳、ゆかり海苔巻き、スルメ		20 牛乳、塩せんべい 肉あんかけうどん 揚げボール おくらのおかか和え メロン 澄まし汁(豆腐、わかめ) 牛乳、ごまヨラスク		21 誕生 日 会 豆乳、クッキー ロコモコ丼 カラフルサラダ スイカ コーンスープ 牛乳、お楽しみケーキ		22 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 和風卵焼き 水菜の彩り和え 梨 冬瓜と油揚げの味噌汁 牛乳、ゆでとうもろこし		23 牛乳、小魚せんべい 和風カレーライス 大根サラダ オレンジ キャベツスープ 牛乳、バナナクッキー			
25 牛乳、クラッカー ご飯 魚のみぞれ焼き 小松菜の梅胡麻和え ミニトマト オレンジ 豚肉とエリンギの味噌汁 牛乳、磯うどん		26 豆乳、カルシウムせんべい 冷やし中華 枝豆とかぼちゃのサラダ スイカ ハンペンスープ 牛乳、メープルトースト		27 牛乳、ビスケット 麻婆茄子丼 もやしの中華和え 梨 春雨スープ 牛乳、レモンクッキー		28 豆乳、塩せんべい バターロール 鶏のから揚げ フレンチサラダ メロン トマトスープ 牛乳、塩昆布おにぎり、スルメ		29 牛乳、小魚せんべい ご飯 肉じゃが煮 ブロッコリーのピーナッツ和え オレンジ 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、お好み焼き		30 牛乳、クッキー 豚肉と舞茸の混ぜご飯 おくらとツナの和え物 パイナップル ほうれん草の澄まし汁 牛乳、くるくるパイ			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳児以上/エネルギー581kcal タンパク質22.4g 3歳未満児/エネルギー494kcal タンパク質19g