



8月 献立表



献 第 5 号
令和7年7月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
1	金	夏野菜きりざい 磯香あえ、夏野菜豚汁	納豆、きゅうり、オクラ、たくあん、野沢菜/ほうれん草 もやし、人参/豚肉、人参、ナス、かぼちゃ、夕顔、玉葱 豆腐	カルシウム せんべい	バナナ	459
4	月	ごはん、鶏肉のカレー焼き 枝豆サラダ、むらくも汁	鶏肉/枝豆、きゅうり、キャベツ、人参、ハム/卵、人参 玉葱、チンゲン菜、ベーコン	星たべよ コーンポタージュ せんべい ②		480
5	火	沖縄風混ぜごはん マロニーサラダ、アーサー汁	チャーシュー、干し椎茸、人参、ひじき、竹輪/マロニー 人参、キャベツ、きゅうり、ハム、みかん缶/あおさ、人参 長葱、豆腐、卵	オレンジ サーター アندگان		470
6	水	トマトとツナのスパゲティ ごまだれサラダ、野菜スープ	スパゲティ、人参、玉葱、トマト、ツナ、ピーマン/人参 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし/ベーコン、白菜 人参、小松菜、しめじ、長葱、コーン、豆腐	ビスコ たこ焼き風 おにぎり		585
7	木	玄米ごはん、野菜コロッケ コールスローサラダ、スープカレー	じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース/キャベツ、きゅうり コーン、ハム/人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	バウムクーヘン とうもろこし		452
8	金	チンジャオロース丼、豆腐汁 アラスカときゅうりのあえもの	豚肉、たけのこ、人参、玉葱、干し椎茸、ピーマン/豆腐 長葱、人参、わかめ/きゅうり、もやし、人参、えのきたけ カニカマ	クッキー ぶどうゼリー		442
11	月	山の日				
12	火	ごはん、イワシの梅煮 おひたし、五目汁	イワシ、梅/ほうれん草、もやし、人参、コーン/かぼちゃ 人参、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	ベジたべる ぱりんこ		444
14	木	利用される方はお弁当を持参してください				
15	金					
18	月	ごはん、手作りふりかけ 切干大根ナポリタン 鶏肉じゃが、お茶	干しえび、しらす干し/切干大根、ピーマン、人参、しめじ/ 鶏肉、じゃが芋、人参、しらたき、干し椎茸	とんがりコーン フルーチェ		462
19	火	ごはん、鮭の土佐酢がけ すき昆布サラダ、夕顔の味噌汁	鮭/刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、みかん缶/ 夕顔、人参、長葱、油揚げ	青りんごゼリー マシュマロ サンド		517
20	水	冷やしきつねうどん 鶏天、おかかあえ	うどん、きゅうり、もやし、人参、海苔/鶏肉、青のり/ ほうれん草、もやし、人参、コーン	源氏パイ ツナコーンパン		534
21	木	玄米ごはん、白身魚フライ 野菜のごま酢あえ 豆腐ときのこのスープ	タラ/もやし、きゅうり、コーン、人参、ほうれん草、油揚げ /豆腐、人参、なめこ、えのきたけ、わかめ、長葱	ぱりんこ 手作り クッキー ②		500
22	金	夏野菜カレー、切干大根サラダ ヨーグルト、お茶	かぼちゃ、ナス、ピーマン、トマト、人参、玉葱、じゃが芋 /切干大根、人参、きゅうり、ツナ	クラッカー スイカ		429
25	月	梅ひじきごはん かぼちゃのそぼろ煮、豆乳味噌汁	ひじき、ゆかり粉/かぼちゃ、鶏挽肉、玉葱/じゃが芋、人参 油揚げ、長葱、大根、しめじ、小松菜	野菜かりんとう ものの蒸しパン		456
26	火	ごはん、ハワイアンハンバーグ ツナサラダ、マカロニスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱/ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン/ マカロニ、ベーコン、キャベツ、人参、小松菜、しめじ 玉葱、コーン	ジャムヨーグルト ゴーフレット ②		525
27	水	スープジャージャー麺 ポテトさっぱりサラダ、オレンジ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、きゅうり/じゃが芋 きゅうり、トマト、コーン	ミニサラダ 手作りクレープ		449
28	木	玄米ごはん 魚のガーリックパン粉焼き 糸瓜のサラダ、田舎汁	タラ/糸瓜、きゅうり、人参、ハム/じゃが芋、大根、人参 長葱、えのきたけ、豆腐、鶏肉、しらたき	マスカットゼリー アイスクリーム		515
29	金	きんぴら丼 小松菜のしらすあえ、わかめ汁	鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、きくらげ、干し椎茸 しらたき/小松菜、しらす干し、キャベツ、人参/わかめ 人参、長葱、豆腐	鈴カステラ 青のりポテト		403

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※②はスキムミルク、は牛乳、は手作りおやつの日。

《脂質 11.5g/タンパク質 18.3g/塩分 2.1g 一か月平均値》

(脂：11.3～17.0g/ タ：16.6～22.5g/塩：2.1g未満 一か月目標量)

～夏バテを防ごう～

①水分補給を十分にしましょう

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。のどが渴いたと思った時には、すでに脱水が始まっています。少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

②1日3食、夏に適した食材を食べましょう

1. ビタミンB1を多く含む食材を <ビタミンB1が多く含まれる食材>・豚肉・うなぎ・レバー
ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると疲れやすくなり、夏バテを引き起こす原因になります。ビタミンB1を多く含む食材を食べ、夏バテを防いでいきましょう。

2. 夏野菜や果物をたっぷりと

夏野菜や果物には水分が多く含まれており、体の水分を補う働きや、カリウムに含まれる利尿作用により、体の熱を逃がす効果があります。<旬の野菜・果物>・トマト・ナス・きゅうり・とうもろこし・ピーマン・スイカ