

8 月 予 定 献 立 表

上三川幼稚園

2025年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま みどりのなかま きいろのなかま		
日	曜							
1	金	麦茶 さといも煮	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ バイン缶 牛乳	麦茶 ビスタースト	豚肉 牛乳 ワインナー チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン バイン缶 ビーマン	米 ジャが芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング 食パン
2	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり パナナ	米 サラダ油 ドレッシング せんべい
3	日							
4	月	麦茶 かぼちゃ煮	わかめ ごはん	チーズハンバーグ 青のりグリルポテト コンソメスープ 牛乳	麦茶 塩ちんすこう・煮干し	豚肉 牛乳 チーズ にぼし	玉ねぎ チンゲン菜 もやし にんじん えのき	米 ごま パン粉 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 砂糖
5	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	あじのみりんしょうゆ焼き 卵巾着煮 冷や汁 牛乳	麦茶 そうめん	あじ 油揚げ 卵 豆腐 かつお節 牛乳	きゅうり モロヘイヤ 大葉 玉ねぎ にんじん みつば	米 砂糖 ごま そうめん 小麦粉 サラダ油
6	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	肉野菜炒め いら玉汁 甘夏缶 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豚肉 卵 牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく 生姜 いら 甘夏缶	米 ごま油
7	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉の南部焼 ゴーヤのツナ和え キャベツのみぞ汁 牛乳	麦茶 ころころおはぎ (きな粉)	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳 きなこ	生姜 ゴーヤ もやし にんじん キャベツ いんげん	米 砂糖 ごま もち米
8	金	麦茶 だいごん煮	ごはん	ししゃもフライ スズキーニとパプリカの焼き浸し オレンジ 牛乳	麦茶 メロンパン	子持ちシシャモフライ かつお節 牛乳	スズキーニ なす にんじん ビーマン オレンジ	米 サラダ油 メロンパン
9	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス きゅうりの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし パナナ	米 ジャが芋 ハヤシルウ サラダ油 ごま ごま油 砂糖 せんべい
10	日							
11	月			山の日				
12	火	麦茶 さといも煮	ごはん	メンチカツ ほうれん草サラダ かんぴょうかきたま汁 牛乳	麦茶 いちごババロア	メンチカツ ハム 牛乳 たまご	ほうれん草 にんじん かんぴょう 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま ドレッシング ババロア
13	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉とがんもの煮物 ハムとチーズの卵焼き 小松菜のみぞ汁 牛乳	麦茶 ビスケット	鶏肉 がんもどき 卵 ハム チーズ	にんじん きぬさや 玉ねぎ ビーマン 小松菜	米 砂糖 ビスケット
14	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	チャプチェ 焼きぎょうざ わかめスープ 牛乳	麦茶 プリン	豚肉 牛乳	小松菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 ビーマン ゴーヤ にんにく 大根 ねぎ	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま
15	金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	白身魚のカレーマヨ焼き ひじきの煮物 おぐらのスープ 牛乳	麦茶 せんべい・すめ	たら チーズ 油揚げ 牛乳 すめ	コーン にんじん いんげん たまねぎ おくら	米 マヨネーズ 砂糖 せんべい
16	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ポテトサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ハム 牛乳	れんこん 玉ねぎ にんじん きゅうり パナナ	米 砂糖 てんぷら粉 じゃが芋 マヨネーズ せんべい
17	日							
18	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豆腐とひじきの変わり焼き コーンサラダ 鮭のみぞ汁 牛乳	麦茶 フレンチトースト	豆腐 鶏肉 牛乳 卵	にんじん ねぎ 生姜 いんげん コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 パン粉 片栗粉 ごま ごま油 ドレッシング 鮭 食パン 砂糖
19	火	麦茶 だいごん煮	パン	ミートボールのブラウンシチュー チーズサラダ フルーツ2種 (デラウェア・メロン) 牛乳	麦茶 ツナひじきなり	豚肉 牛乳 チーズ 油揚げ ツナ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり メロン ぶどう	ロールパン パン粉 ジャが芋 サラダ油 シチューミックス 米 砂糖
20	水	麦茶 さといも煮	ごはん	豚丼 もやしのゆかり和え わかめのみぞ汁 牛乳	麦茶 ミルクパン	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 コンデンスミルク	玉ねぎ ごぼう 生姜 もやし にんじん きゅうり えのき	米 白濁 砂糖 コッペパン マーガリン グラニュー糖
21	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん (ふりかけ)	納豆ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の信田和え はんぺんすまし汁 牛乳	麦茶 とうもろこし	納豆 ちくわ はんぺん 油揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん しめじ とうもろこし	米 天ぷら粉 サラダ油
22	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばの生姜しょうゆ煮 かんぴょうサラダ 茄子のみぞ汁 牛乳	麦茶 白桃ヨーグルト	さば ハム 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	生姜 かんぴょう にんじん ほうれん草 コーン なす 玉ねぎ 白桃缶	米 砂糖 マヨネーズ
23	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー ごまドレサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	わかめ 生姜 かんぴょう にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ パナナ みかん缶	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋
24	日							
25	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き 大豆五目煮 玉ねぎのみぞ汁 牛乳	麦茶 アイスクリーム	鮭 大豆 牛乳 アイスクリーム	にんじん さやいんげん 大根 椎茸 小松菜 玉ねぎ	米 バター こんにゃく 砂糖
26	火	麦茶 だいごん煮	ごはん	なす入り麻婆豆腐 モロヘイヤの中華和え パナナ 牛乳	麦茶 みそポテト	豆腐 豚肉 牛乳	なす 玉ねぎ にんじん 筍 いら 生姜 にんにく モロヘイヤ もやし パナナ	米 ごま油 片栗粉 ごま ジャが芋 小麦粉 サラダ油
27	水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか昆布和え オレンジ 牛乳	麦茶 おかめうどん	鶏肉 かつお節 牛乳 かまぼこ	生姜 にんにく ブロッコリー にんじん コーン オレンジ みつば ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 うどん
28	木	麦茶 さといも煮	ごはん	肉じゃが煮 卵焼き 油揚げのみぞ汁 牛乳	麦茶 きなこクッキー	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 きな粉	にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根	米 ジャが芋 白濁 サラダ油 砂糖 小麦粉 バター 砂糖 ごま
29	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ピーマンの肉詰め なすのツナ和え じゃが芋のみぞ汁 牛乳	野菜ジュース ウエハース	豚肉 えび 焼売 牛乳 ツナ	わかめ 白菜 玉ねぎ トマト にんじん しいたけ だけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく	米 ごま油 片栗粉 ごま ドレッシング
30	土	麦茶 ビスケット	ごはん	焼き鳥風炒め マカロニサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	ハム 油揚げ 牛乳	大根 きゅうり にんじん コーン ねぎ わかめ	米 サラダ油 ドレッシング 鮭 マーガリン グラニュー糖
31	日							

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	487 Kcal	18.2g	15.2g	238mg	1.4g
	以上児	564 Kcal	21.2g	17.8g	252mg	1.6g

- 8月 5日 旬の食材…きゅうり・モロヘイヤ・大葉
- 8月 18日 お誕生会
- 8月 29日 肉の日メニュー (ピーマンの肉詰め)



きゅうしょくだより



2025 年



暑い夏がやってきましたよ！暑い夏は大人でも体力を奪われてしまいます。体力や免疫力がまだ十分でない子どもにとっては、暑い夏を乗り切ることが大変です。夏バテをしないためには規則正しい生活と、栄養のバランスのとれた食事が大切です。



夏の元気は食事から



☆食事は量より質を考えてとりましょう

食欲がなくても「1日3回」を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです。



不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミン B1 を多く含む食品を積極的にとりましょう。

《ビタミンB1 豊富な食品》

豚肉・大豆・玄米・ごま・ほうれん草・うなぎなど



☆クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。

《クエン酸豊富な食品》

レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど



☆規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。

また、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。



①汗をかく前後に飲もう！

上手な水分補給のポイント

②一度にたくさん飲まない。

1 回の目安はコップ半分～1 杯。

③ジュースでなく、お茶や水で！スポーツ飲料は大量に汗をかいた時、体調が悪いときなどに適しています。

～ネバネバ食材のパワー！！～

オクラ・納豆・長いも・モロヘイヤなどのネバネバの正体は、ペクチンという食物繊維と、ムチンという糖タンパク質です。

胃の粘膜保護や整腸作用、コレステロール値や血糖値の上昇を抑制する効果があります。

夏バテ予防にも効果的なので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



～野菜をたくさん食べるコツ～

○甘味がある野菜やいも類をプラス

甘味がある人参、かぼちゃ、さつまいもは どもにとって食べやすい食材です。その他にも、玉ねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

○だし汁の味いをプラス

だし汁は野菜の苦味などを和らげ「うま味」を加えます。子どもが苦手な理由に合わせて調理法を工夫する。茹でたり、油で揚げたり、炒めたり、調理法で食べやすくなります。

○加熱をしてかさを減らす

茹でたり電子レンジを利用したりします。

レシピ 夏野菜たっぷりラタトゥイユ

材料（2人分）

カットトマト缶・・・200g(1/2 缶)
玉ねぎ・・・1/2 個
赤パプリカ・・・1/4 個
黄パプリカ・・・1/4 個
ズッキーニ・・・1/2 本
ベーコン・・・30g
にんにく・・・1 片
オリーブオイル・・・大さじ 1
バジル・・・適量
A 水・・・100ml
A 顆粒コンソメ・・・小さじ 1.5
A ローリエ・・・1 枚
B 砂糖・・・小さじ 1/2
B 塩・・・少々

【作り方】

下準備・・・にんにくはみじん切りにする。

玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りがたったらベーコンを入れて炒める。
- 玉ねぎを加えてある程度火が通り透明になってきたら残りの野菜も炒める。全体的に火が通ったらカットトマト缶と A（水 100ml、顆粒コンソメ小さじ 1.5、ローリエ 1 枚）を入れ蓋をして約 15 分間、時々かき混ぜながら煮込む。
- B（砂糖小さじ 1/2、塩少々）を加えて味を調える。

※フレッシュなトマトの使用も可

