



8 月 献 立 表



令和 7 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 金	五目うま煮丼・ツナと胡瓜の塩昆布和え・味噌汁	白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・筍・大根・えのき・小松菜・豆腐・ツナ・胡瓜・昆布	マリービスケット・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
2 土	夏 祭 り			
3 日				
4 月	ナスとトマトのカレーライス・牛乳・フレンチサラダ	トマト・ナス・人参・玉葱・じゃが芋・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	野菜かりんとう・牛乳	フライドポテト・麦茶
5 火	ささみチーズフライ・線野菜・具たくさんポトフ・食パン・ジャム・牛乳	鶏肉・チーズ・キャベツ・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・法蓮草・レタス・バナナ・マーメレード	ビスケット・牛乳	ジャムスコーン・麦茶
6 水	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味 噌 汁	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・海老・豚肉・法蓮草・じゃが芋・水菜・小松菜・厚揚げ・杏仁豆腐・フルーツ缶	リ ッ ツ ・ 牛 乳	ホットケーキ・牛乳
7 木	カツオフライ・スパゲティーサラダ・野菜スープ・ゴマ塩ご飯	カツオ・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・胡瓜・魚ソーセージ・コーン・ごま	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	ソフール・せんべい
8 金	具たくさんのお卵焼き・温野菜サラダ・味噌汁・わかめごはん	わかめ・白菜・もやし・小松菜・豆腐・卵・玉葱・人参・豚肉・法蓮草・ブロッコリー・カリフラワー	塩せんべい・牛乳	デニッシュパン・牛乳
9 土	サ ラ ダ う ど ん ・ バ ナ ナ	胡瓜・トマト・シーチキン・鰾節・わかめ・バナナ	せ ん べ い ・ 牛 乳	なめしおにぎり・牛乳
10 日				
11 月				
12 火	ハ ヤ シ ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ 和 風 サ ラ ダ	じゃが芋・玉葱・人参・マツシユルム・豚肉・春雨・もやし・胡瓜・わかめ・カニカマ・コーン	たべっこ動物・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
13 水	五 目 う ど ん ・ バ ナ ナ	もやし・白菜・人参・玉葱・牛蒡・万能ねぎ・豚肉・バナナ	ゴマスティック・牛乳	スイートポテト・牛乳
14 木	お に ぎ り ・ ヨ ー グ ル ト ・ 豚 汁	鮭・わかめ・大根・人参・しめじ・万能ねぎ・ごぼう・蒟蒻・豚肉・豆腐・ヨーグルト	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	原宿ドッグ・牛乳
15 金	焼 き そ ば ・ ゼ リ ー	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・ゼリー	マリービスケット・牛乳	今 川 焼 き ・ 牛 乳
16 土	ミ ー ト ソ ー ス ス パ ゲ テ ィ ー ・ バ ナ ナ ・ 野 菜 ス ー プ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・バナナ	せ ん べ い ・ 牛 乳	ジャムサンド・牛乳
17 日				
18 月	タ コ ラ イ ス ・ 冷 凍 ミ カ ン ・ 和 風 ポ ト フ	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・人参・白菜・法蓮草・鶏肉・みかん	野菜かりんとう・牛乳	ゼリー・せんべい
19 火	ごちそうスープ・チキンナゲット・もやしサラダ・ジャム&マーガリンパン・牛乳	じゃが芋・トマト・人参・玉葱・椎茸・ベーコン・ニンニク・法蓮草・鶏肉・もやし・胡瓜・薩摩芋	ビスケット・牛乳	ふかし芋・麦茶
20 水	五 目 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 薩 摩 汁 ・ ご は ん	納豆・白菜・大根・人参・薩摩芋・玉葱・あげ・豚肉・法蓮草・鰾節・万能ねぎ・ごま・春雨・胡瓜・ハム・卵	リ ッ ツ ・ 牛 乳	フランクフルト・牛乳
21 木	鮭のチーズマヨ焼き・野菜の塩昆布和え・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・鮭・チーズ・キャベツ・胡瓜・昆布	塩せんべい・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
22 金	春巻き・ひじきとマカロニのサラダ・すまし汁・ふりかけごはん	玉葱・人参・法蓮草・えのき・豆腐・春巻き・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	たべっこ動物・牛乳	アイス・せんべい
23 土	け ん ち ん う ど ん ・ バ ナ ナ	白菜・大根・人参・万能ねぎ・ごぼう・白滝・法蓮草・豚肉・バナナ・鶏肉	せ ん べ い ・ 牛 乳	そばろおにぎり・牛乳
24 日				
25 月	夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ フ ル ー ツ 和 え	南瓜・ナス・人参・玉葱・ピーマン・コーン・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	ゴマスティック・牛乳	プリン・せんべい
26 火	ホットドッグ・皮付きポテト・コンソメスープ・牛乳	キャベツ・ソーセージ・玉葱・人参・椎茸・わかめ・鶏肉・じゃが芋	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	焼きおにぎり・麦茶
27 水	焼売・ツナサラダ・切り干し大根のかきたまスープ・なめし	白菜・椎茸・人参・大根・万能ねぎ・卵・焼売・キャベツ・胡瓜・ツナ・コーン	マリービスケット・牛乳	クリームパン・牛乳
28 木	竹輪の磯辺揚げ・キャベツサラダ・具たくさん汁・のりごはん	竹輪・白菜・大根・もやし・豆腐・法蓮草・キャベツ・胡瓜・コーン・薩摩芋	野菜かりんとう・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
29 金	豆腐ハンバーグ・ゴボウサラダ・味噌汁・ごはん	豆腐・鶏肉・もやし・玉葱・人参・小松菜・あげ・牛蒡・ごま・胡瓜・ハム・コーン	ビスケット・牛乳	フルーチェ・せんべい
30 土	お に ぎ り ・ バ ナ ナ ・ 豚 汁	鮭・わかめ・大根・人参・しめじ・万能ねぎ・豚肉・蒟蒻・豆腐・バナナ	せ ん べ い ・ 牛 乳	ハムチーズサンド・牛乳
31 日				



3歳未満児	452kcal	15.6g	15.6g	1.6g
3歳以上児	610kcal	21.6g	19.4g	2.2g

都合により、献立が変更になる場合があります。

夏こそ、「あさごはん」を食べましょう

毎日本当に暑いですね。先月、年長さんクラスで食育の時間に、「今朝ごはんを、食べてきた人!」と聞いた時、多くの子がしっかりと手を上げることができました。そして、みんなで毎日食べてくることを約束しました。熱中症のような体調を崩してしまう子は、朝ご飯を食べてこない子が多いとききました。朝ご飯には、水分も塩分も入っています。具の入ったおにぎり、バナナや、パンに卵やウインナー、チーズなどをつけるだけでも大丈夫です。牛乳やフルーツもいいですね。午前中の活動を十分できるだけのエネルギーをしっかりと家で補給しましょう。保育園では、プールのような全身運動も取り入れていますので、ご協力をお願いします。



旬の食材

きゅうり

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。板ずりをすると表面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適しています。

