

8月 献立表 幼児食

2025 年 8 月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ⑥昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	冷やし中華 揚げぎょうざ じゃこ入りきんぴら	〇お茶 スティック野菜 ⑥牛乳 冷凍みかん 小魚	鶏ささみ、しらす干し、牛乳	きゅうり、コーン缶、トマト、ごぼう、にんじん、みかん	中華めん、調合油、ごま油、サラダ油、いりごま、三温糖	食塩、かつお・昆布だし、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、ぎょうざ、かつおだし、麦茶	エネルギー 424kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.5g 炭水化物 61.2g 塩分 2.5g
2 土	豚丼 アニマルチーズ わかめスープ	〇お茶 ビスケット 	豚かたロース、プロセスチーズ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	うるち米、調合油、三温糖	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、パイヨン、食塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 350kcal たんぱく質 13.3g 脂質 13.9g 炭水化物 44.8g 塩分 1.0g
4 月	ごはん 鮭のムニエル マセドアンサラダ 豆腐スープ	〇お茶 パナナ ⑥牛乳 水ようかん	さけ、ロースハム、エダムチーズ、絹ごし豆腐、はんぺん、牛乳、さらしあん	にんにく、パセリ、にんじん、きゅうり、切りみつば、パナナ、寒天	うるち米、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも、三温糖	食塩、カレー粉、マヨネーズ、パイヨン、こいくちしょうゆ、麦茶、水	エネルギー 562kcal たんぱく質 34.7g 脂質 18.1g 炭水化物 75.1g 塩分 1.1g
5 火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきときゅうりの和え物 味噌汁（かぼちゃ）	〇お茶 アニマルチーズ ⑥牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、ロースハム、厚揚げ、プロセスチーズ、牛乳	干しひじき、きゅうり、レタス、にんじん、日本かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 501kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.2g 炭水化物 72.1g 塩分 2.1g
6 水	ごはん カレーシチュー ちりじゃこサラダ すいか(50g)	〇お茶 カミカミ昆布 ⑥アイスクリーム 小魚	豚かた肉、ブレンヨーグルト、しらす干し、アイスクリーム	にんじん、たまねぎ、りんご、レタス、きゅうり、すいか、刻み昆布	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、調合油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶	エネルギー 474kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.5g 炭水化物 85.9g 塩分 1.2g
7 木	ごはん おろしハンバーグ 温野菜 コロコロスープ	〇お茶 小魚 ⑥ブルーチェ	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、かたくちいわし、ヨーグルト	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、こねぎ	うるち米、食パン、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、食塩、パイヨン、麦茶	エネルギー 379kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.8g 炭水化物 56.7g 塩分 0.8g
8 金	ふりかけごはん 豚肉のソースマリネ トマトとツナのスパサラ 卵スープ	〇お茶 スティック野菜 ⑥シヨア せんべい 小魚	豚かた肉、ツナ缶、卵、飲むヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、りんご、レタス、きゅうり、こねぎ、にんじん	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油	トマトケチャップ、ウスターソース、パイヨン、食塩、白こしょう、こしょう、おろしにんにく、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.3g 炭水化物 92.8g 塩分 0.9g
9 土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット 	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 270kcal たんぱく質 11.0g 脂質 9.1g 炭水化物 38.2g 塩分 1.4g
12 火	ごはん チャプチェ レタスのスープ アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット ⑥ヨーグルト 小魚	豚ロース、ベーコン、プロセスチーズ、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、干ししいたけ、レタス	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、合成清酒、パイヨン、食塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 457kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.4g 炭水化物 63.2g 塩分 1.4g
13 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華和え 味噌汁（なめこ）	〇お茶 せんべい ⑥牛乳 クラッカー	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、なめこ、長ねぎ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、かつおだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 445kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 63.3g 塩分 1.7g
18 月	ハヤシライス トマトサラダ なし(50g)	〇お茶 せんべい ⑥お茶 豆乳寒天黒蜜 きな粉	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、カッテージチーズ、豆乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、レタス、きゅうり、なし、寒天	うるち米、調合油、米粉、グラニュー糖、黒砂糖	食塩、白こしょう、ハヤシルウ、パイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 367kcal たんぱく質 11.5g 脂質 16.8g 炭水化物 49.0g 塩分 1.5g
19 火	ごはん アジの南蛮漬け 小松菜のお浸し 味噌汁（とうがん）	〇お茶 ビスケット ⑥シヨア クラッカー	あじ、削り節、油揚げ、飲むヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、ごまつな、はくさい、にんじん、とうがん	うるち米、かたくり粉、米粉、調合油、三温糖	穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、クラッカー	エネルギー 498kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.5g 炭水化物 77.7g 塩分 1.9g
20 水	ごはん マーボー豆腐 チョレギサラダ トマト	〇お茶 スティック野菜 ⑥牛乳 ホットケーキ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、味付けのり、トマト	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、テンメシジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.2g 炭水化物 73.3g 塩分 0.9g
21 木	食パン（8枚切り1枚） ポークビーンズ コールスローサラダ トマト	〇お茶 小魚 ⑥牛乳 せんべい	大豆、豚ひき肉、ロースハム、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり、トマト	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 459kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.5g 炭水化物 67.3g 塩分 1.8g
22 金	焼きそば たこ焼き ゆでとうもろこし きゅうりスティック フランクフルト チョコバナナ	〇お茶 チーズ ⑥りんごゼリー	豚かた肉、フランクフルトソーセージ、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干ししいたけ、りょうとうもやし、あおのり、スイートコーン、きゅうり、バナナ	中華めん、調合油、三温糖	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、ピュアココア、麦茶、オレンジゼリー	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.9g 炭水化物 96.5g 塩分 1.9g
23 土	わかめうどん ちくわのいそべ揚げ 小魚	〇お茶 せんべい 	蒸しかまぼこ、焼き竹輪、卵	長ねぎ、干ししいたけ、乾燥わかめ、あおのり	うどん、三温糖、薄力粉、米粉、調合油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 379kcal たんぱく質 13.8g 脂質 5.7g 炭水化物 70.5g 塩分 4.6g

25 月	スパゲティイタリアン トマトのバジルサラダ 卵スープ	〇お茶 せんべい ⑥牛乳 小魚 クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、こねぎ	スパゲッティ、調合油、オリーブ油、三温糖	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイヨン、バジル、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 466kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.7g 炭水化物 62.3g 塩分 1.6g
26 火	ゆかりごはん カレイのフライ ひじきサラダ 味噌汁（豆腐・わかめ）	〇お茶 スティック野菜 ⑥ヨーグルト	かれい、絹ごし豆腐、ヨーグルト	しその実、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、カットわかめ、にんじん	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、ごま油	食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶	エネルギー 432kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.2g 炭水化物 64.2g 塩分 1.9g
27 水	ふりかけごはん 甘辛肉団子 冷しゃぶサラダ 味噌汁（じゃがいも）	〇牛乳 ビスケット ⑥お茶 豆乳もち	豚ロース、牛乳、豆乳、きな粉	レタス、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	うるち米、調合油、三温糖、ねりごま、すりごま、じゃがいも、かたくり粉	ふりかけ、ミートボール、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、合成清酒、穀物酢、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 416kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.9g 炭水化物 59.8g 塩分 1.7g
28 木	ごはん すき焼き煮 かぼちゃとチーズのサラダ トマト	〇お茶 ビスケット ⑥牛乳 マーマレード 蒸しパン	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、プロセスチーズ、牛乳、卵	長ねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、きゅうり、レタス、りんご、トマト、オレンジマーマレード	うるち米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、白こしょう、食塩、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 525kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.9g 炭水化物 75.3g 塩分 1.3g
29 金	食パン（8枚切り1枚） コーンチャウダー 和風サラダ なし(50g)	〇お茶 ポーロ ⑥牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、焼き竹輪	にんじん、コーン缶、きゅうり、レタス、なし	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、すりごま、三温糖	コンソメ、食塩、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい	エネルギー 441kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.3g 炭水化物 64.9g 塩分 2.0g
30 土	冷やし中華 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット 	鶏ささみ、卵、プロセスチーズ	きゅうり、にんじん、カットわかめ	中華めん、調合油、ごま油	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 284kcal たんぱく質 18.6g 脂質 8.4g 炭水化物 37.3g 塩分 2.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつとの合計です



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出は出来るだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすいくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

「夏バテしらすの丈夫な身体を作る栄養素」

- タンパク質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）



「落ちた食欲を取り戻す味付け」

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- しょうが⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



野菜の日

8月31日は、8（や）3（さ）1（い）の日。

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やします。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

簡単おすすめメニュー

トマトときゅうりのピクルス

材料（4人分）

トマト・・・中1個

きゅうり・・・1本

★砂糖・・・小さじ1

★酢・・・大さじ1/2

★塩・・・少々

★しょうゆ・・・小さじ1

- きゅうりは、少し太めの輪切りにし、塩を振り、水分をだす。
- トマトは、きゅうりの大きさに合わせて、サイコロ状に切る。
- ★印の調味料を合わせ、砂糖が溶ける程度に火にかける。
- ①のきゅうりの水分を絞り、調味料に漬け込む。
- ④に切ったトマトを入れ、軽く混ぜ合わせる。



7月にばら組さんにトウモロコシの皮むきのお手伝いをしてもらいました。

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけ長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

