



令和7年8月1日
矢田野こども園

夏の暑さが厳しい季節となりました。

汗をかくと水分だけではなくミネラルも失われます。基本の水分補給には麦茶が最適です。スポーツドリンクは糖分が多めなのでおでかけ時や運動後に少量がおすすめです。また、味噌汁やスープも立派な水分補給になります。ご家庭でも塩分と水分がバランスよくとれる「汁物」をぜひ取り入れてみてくださいね。



あかぐみは、午前のおやつ時間にりんごの皮むきを見てもらい、むいたりりんごの皮に触れてみたりにおいをかいたりしていました。
そのあとは、実もおいしく食べていました。



きぐみは、午後のおやつで提供するとうもろこしの皮むきをしました。昼食の直前の短い時間でしたが、手早く皮をむいてから、とうもろこしを持ってカッコいいポーズをしてくれました!(^~^)



～冷たい食べ物・飲み物の食べすぎに注意しましょう～



夏はどうしても冷たい麺類やアイスやゼリー、飲み物が増えがちになります。しかし、身体が冷えすぎると逆に胃腸の疲れや夏バテといった体調不良の原因になります。そこでおすすめなのが、「温かい汁物」とセットにして食べることです。夏野菜のたっぷり入った味噌汁やスープで水分や塩分、ミネラルも忘れずに補給しましょう！



8月 献立表 幼児食

※8月22日(金)はお楽しみランチです。あお・き・ももぐみは主食(ごはん)はいりません。お箸もいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー467kcal たんぱく質11.9～23.9g 脂質10.6～15.9g 食塩相当量1.5g未満

○以上児○ エネルギー403kcal たんぱく質11.6～26.1g 脂質12.6～19.0g 食塩相当量1.6g未満

2025 年 8 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎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	ごはん タンポリーチキン マセドアンサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎お茶 すいか 味付小魚	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、ロースハム、油揚げ、味付小魚	にんじん、きゅうり、カットわかめ、りよくとうもろやし、すいか	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、穀物酢、マヨネーズ、白こしょう、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
2 土	豚丼 豚丼 わかめスープ チーズ	○お茶 せんべい	豚かた肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、カットわかめ、にんじん	精白米、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、おろしにんにく、コンソメ、食塩、麦茶、甘辛せんべい
4 月	食パン じゃがいものポタージュ チキンサラダ バナナ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	牛乳、生クリーム、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリ、りんご、バナナ	食パン、じゃがいも、有塩バター、コーンフレーク、薄力粉、三温糖	ブイヨン、食塩、マヨネーズ、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、クラッカー
5 火	ごまにぎり 豚肉と大豆の磯煮 ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎フルーツ入りゼリー(うさぎ、ひよこフルーツポンチ)	豚かた肉、大豆、油揚げ、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ	干しひじき、にんじん、ごぼう、レタス、きゅうり、りんご、冷凍ミックスフルーツ、バナナ、みかん缶	精白米、いりごま、しらたき、サラダ油、三温糖、調合油	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、ゼリーの素
6 水	ごはん 魚の南蛮漬け 春雨サラダ とうがんのスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 ビスケット	たら、ロースハム、鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうがん、長ねぎ、カットわかめ、ぶなしめじ	精白米、三温糖、かたくり粉、米粉、サラダ油、はるさめ、調合油、ごま油	穀物酢、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ハードビスケット
7 木	ごはん かぼちゃとなすのミートソースがけ トマトときゅうりのピクルス 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、厚揚げ、牛乳	かぼちゃ、なす、たまねぎ、トマト、トマトジュース、きゅうり、だいこん、にんじん	精白米、サラダ油、薄力粉、かたくり粉、三温糖、ポーロ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
8 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ コーンかきたまスープ	○お茶 ウエハース ◎アイスクリーム 味付小魚(うさぎ、ひよこヨーグルト)	豚かた肉、焼き竹輪、卵、味付小魚	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、レタス、こねぎ、コーン缶	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、すりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ウエハース、ガリガリ君
9 土	パン パン給食	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン	麦茶、ハードビスケット
12 火	きなこごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ(みかん) 大根スープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ドーナツ	きな粉、豚かた肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、だいこん、にんじん	精白米、かたくり粉、三温糖、調合油、ごま油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、料理酒、麦茶、甘辛せんべい、ドーナッツ
13 水	カレーライス カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ポーロ ◎りんごジュース ビスケット	牛かた肉、プレーンヨーグルト、卵	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、トマト、りんごジュース	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油、ポーロ	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
14 木	手作り弁当(お盆保育)	○お茶 せんべい ◎お茶 クラッカー				麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
15 金	手作り弁当(お盆保育)	○お茶 ビスケット ◎お茶 せんべい				麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
16 土	手作り弁当(お盆保育)	○お茶 ウエハース				麦茶、ウエハース

18 月	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ ひじきナムル	○お茶 パナナ ◎牛乳 マカロニきなこ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、きな粉	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青 ピーマン、にんじん、りょくとうもや し、きゅうり、干しひじき、パナナ	精白米、三温糖、調合油、ごま油、 かたくり粉、ジャンボポークシュー マイ、いりごま、マカロニ	こいくちしょうゆ、テンメンジャ ン、鶏がらだし、穀物酢、麦 茶、食塩
19 火	ごはん 煮込みハンバーグ トマトのバジルサラダ わかめスープ	○お茶 ビスケット ◎ミルクココア(うさぎ牛乳) クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、 ベーコン、プロセスチーズ、粉チー ズ	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ト マト、レタス、きゅうり、カットわか め、りょくとうもやし	精白米、パン粉、三温糖、オリーブ 油	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、コンソメ、バジル、 穀物酢、食塩、麦茶、ハード ビスケット、ピュアココア、ク ラッカー
20 水	パン チキンクリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ロー スハム	コーン缶、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、バレンシアオレ ンジ	ロールパン、じゃがいも、有塩バ ター、薄力粉	コンソメ、マヨネーズ、麦茶、 ウエハース、甘辛せんべい
21 木	ゆかりごはん 魚の煮つけ オクラの納豆あえ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎のむヨーグルト(うさぎ牛 乳) ビスケット	赤魚、挽きわり納豆、削り節、飲む ヨーグルト	オクラ、りょくとうもやし、にんじん、 たまねぎ、カットわかめ	精白米、三温糖、じゃがいも	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、 清酒、本みりん、米みそ、か つおだし、麦茶、甘辛せんべ い、ハードビスケット
22 金	トマトの炊き込みごはん ヒレカツ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	○ぶどうジュース ◎アイスクリーム 味付小魚 (うさぎ、ひよこパナナヨーグ ルト)	ウイナーソーセージ、豚ヒレ肉、 卵、かにかま、絹ごし豆腐、味付小 魚、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ト マト、にんにく、カットわかめ、りょく とうもやし、きゅうり、えのきたけ、 糸みつば、ぶどうジュース、パナナ	オリーブ油、有塩バター、薄力粉、 パン粉、大豆油、三温糖、おつゆ 麴	合成清酒、コンソメ、こいくち しょうゆ、トマトケチャップ、ウ スターソース、穀物酢、食 塩、かつお・昆布だし、ガリガ リ君
23 土	うどん わかめうどん ちくわの磯辺揚げ チーズ	○お茶 せんべい	焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、卵、 プロセスチーズ	カットわかめ、長ねぎ、にんじん、 あおのり	うどん、三温糖、薄力粉、大豆油	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、かつお・昆布だし、麦 茶、甘辛せんべい
25 月	ごはん 鶏のてり焼き スパゲティサラダ(ツナ) 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛 乳	しょうがおろし汁、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、なめこ、カットわかめ	精白米、薄力粉、かたくり粉、調合 油、三温糖、スパゲッティ	合成清酒、みりん風調味料、 こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、米みそ、かつおだし、麦 茶、ハードビスケット、甘辛せ んべい
26 火	わかめごはん 野菜のオムレツ ちくわサラダ 春雨スープ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ジャムロール(うさ ぎ、ひよこパン)	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛 乳、焼き竹輪、ヨーグルト	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、 にら、ぶなしめじ、いちごジャム	精白米、じゃがいも、有塩バター、 三温糖、はるさめ、ごま油、ロール パン、マーガリン	炊き込みわかめ、食塩、白こ しょう、コンソメ、マヨネーズ、 穀物酢、鶏がらだし、こいくち しょうゆ、合成清酒、麦茶
27 水	ごはん 江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ちりめ んじゃこ、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、 きゅうり、りょくとうもやし、梅びしお	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、 ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、 穀物酢、麦茶、甘辛せんべ い、クラッカー
28 木	ごはん ぎょうざ入りスープ きりぼしサラダ トマト	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、ロースハム、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、 にんじん、しいたけ、切干しだいこ ん、きゅうり、トマト、だいこん	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ご ま油、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょう ゆ、食塩、合成清酒、みりん 風調味料、穀物酢、マヨネー ズ、ハードビスケット
29 金	ごはん 鮭のムニエル パンパンサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎くだものゼリー ウエハー ス(うさぎ 牛乳ウエハース)	さけ、ロースハム、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にん じん、りょくとうもやし、カットわかめ	精白米、薄力粉、有塩バター、 ポーロ、くだものゼリー	食塩、白こしょう、マヨネー ズ、米みそ、かつおだし、麦 茶、ウエハース
30 土	冷やし中華 冷やし中華 チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	鶏ささみ、ロースハム、卵、プロセ スチーズ、味付小魚	きゅうり、トマト、カットわかめ	中華めん、調合油、三温糖、ごま 油	穀物酢、こいくちしょうゆ、麦 茶、ハードビスケット