

2025年度

8月予定献立表

ともしび保育園

| 日<br>曜                 | 献立名                                            | 材 料 名                                                                         |                                                                  |                                                                                | おやつ                                             | 栄養価                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                        |                                                | 熱や力になるもの                                                                      | 血や肉や骨になるもの                                                       | 体の調子を整えるもの                                                                     |                                                 |                                                            |
| 1<br>15<br>29<br>金     | ナスのミートソース<br>チーズサラダ<br>スープ<br>メロン              | スパゲッティ/菜の花<br>&紅花油/薄力粉/バ<br>ター/オリーブ油/さ<br>つまいも/三温糖                            | 豚ひき肉/チーズ/生<br>わかめ/牛乳/スキム<br>ミルク                                  | にんにく/にんじん/玉<br>葱/なす/ホールト<br>マト缶/パセリ/キャ<br>ベツ/きゅうり/大根<br>/生しいたけ(菌床栽<br>培、生)/メロン | 牛乳<br>スイートポテト                                   | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 18.4 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 2<br>16<br>30<br>土     | 中華丼<br>ほうれん草のソテー<br>スープ<br>バナナ                 | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/三温糖/かたく<br>り粉/菜の花&紅花油<br>/菓子パン                               | 豚小間肉/ベーコン/<br>牛乳                                                 | キャベツ/玉葱/にん<br>じん/チンゲンサイ/<br>ほうれんそう/まいた<br>け/水菜/バナナ                             | 牛乳<br>菓子パン                                      | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 20.4 g<br>食塩相当 2.6 g |
| 4<br>18<br>月           | ごはん<br>肉豆腐<br>とうもろこし<br>味噌汁<br>スイカ             | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/しらたき/菜の<br>花&紅花油/三温糖/<br>とうもろこし(玄穀)/<br>薄力粉/白ごま(すり<br>り)/ごま油 | 豚小間肉/焼き豆腐/<br>煮干しだし/牛乳/豚<br>ひき肉                                  | はくさい/長葱/にん<br>じん/春菊/生しいた<br>け(菌床栽培、生)/<br>キャベツ/しめじ/す<br>いか/にら/水菜               | ほうじ茶<br>ヨーグルト<br>お菓子                            | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 18.2 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 5<br>19<br>火           | ごはん<br>豚の南部焼き<br>かぼちゃのミルク煮<br>味噌汁<br>メロン       | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/菜の花&紅花油<br>/白ごま(いり)/黒<br>ごま(いり)/バター<br>/三温糖/かたくり粉            | 豚肩ロース(赤肉)/牛<br>乳/煮干しだし/鶏ひ<br>き肉/押し豆腐/おか<br>ら(新製法)                | 日本かぼちゃ/しめじ<br>/にんじん/にら/え<br>のきたけ/大根/メロ<br>ン(温室)/玉葱/にん<br>にく/しょうが               | 牛乳<br>おからナゲット                                   | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 17.8 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 6<br>水                 | ごはん<br>カジキの大根煮<br>納豆和え<br>味噌汁<br>キウイフルーツ       | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/三温糖/食パン                                                      | かじき/挽きわり納豆<br>/煮干しだし/絹ごし<br>豆腐/牛乳                                | 大根/しょうが/にん<br>じん/ほうれんそう/<br>キャベツ/小松菜/え<br>のきたけ/キウイフ<br>ルーツ                     | 牛乳<br>ココアトースト                                   | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 11.1 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 7<br>21<br>木           | 肉みそうどん<br>白和え<br>チーズ<br>スープ<br>バナナ             | うどん(ゆで)/ごま油<br>/三温糖/かたくり粉<br>/菜の花&紅花油/白<br>ごま(すり)/精白米                         | 豚ひき肉/木綿豆腐/<br>チーズ/生わかめ/油<br>揚げ                                   | にんにく/長葱/にん<br>じん/生しいたけ(菌<br>床栽培、生)/グリン<br>ピース(冷凍)/ほうれ<br>んそう/にら/しめじ<br>/バナナ    | 牛乳<br>ちぢみ                                       | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂 質 22.0 g<br>食塩相当 2.7 g |
| 8<br>22<br>金           | ロールパン<br>トマトハンバーグ<br>ささみのヘルシーサラダ<br>スープ<br>スイカ | ロールパン/パン粉/<br>菜の花&紅花油/ごま<br>油/三温糖/白ごま<br>(いり)/精白米/ご<br>ま(いり)                  | 豚ひき肉/牛乳/鶏さ<br>さ身/木綿豆腐/わか<br>め(乾燥、水戻し)                            | トマト/玉葱/キャベ<br>ツ/にんじん/水菜/<br>えのきたけ/まいたけ<br>/にら/すいか                              | ほうじ茶<br>わかめおにぎり                                 | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 9<br>23<br>土           | スタミナ丼<br>リヨネーズポテト<br>味噌汁<br>バナナ                | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/三温糖/じゃがい<br>も/オリーブ油/菓<br>子パン                                 | 豚小間肉/ベーコン/<br>粉チーズ/煮干しだし<br>/牛乳                                  | キャベツ/にんじん/<br>にんにく/玉葱/小松<br>菜/もやし/なめこ/<br>バナナ                                  | 牛乳<br>菓子パン                                      | エネルギー 667 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 24.6 g<br>食塩相当 2.6 g |
| 12<br>26<br>火          | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>バナナ             | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/板こんにやく/<br>三温糖/食パン/菜の<br>花&紅花油                               | 鮭/干ひじき(アツル<br>釜、乾)/油揚げ/煮<br>干しだし/牛乳/きな<br>粉                      | にんじん/いんげん/<br>キャベツ/長葱/えの<br>きたけ/バナナ                                            | 牛乳<br>きな粉揚げパン                                   | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂 質 15.1 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 13<br>27<br>水          | 夏野菜カレー(ゴーヤ・かぼちゃ)<br>フレンチサラダ<br>スープ<br>スイカ      | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/菜の花&紅花油<br>/じゃがいも/ホール<br>コーン缶/オリーブ油<br>/とうもろこし(玄穀)           | 豚小間肉/牛乳                                                          | にんにく/玉葱/にん<br>じん/ゴーヤ/かぼ<br>ちゃ/キャベツ/きゅ<br>うり/ほうれんそう/<br>生しいたけ(菌床栽<br>培、生)/水菜/すい | 牛乳<br>ゆでとうもろこし                                  | エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当 2.7 g |
| 14<br>28<br>木          | ホイコーロー丼<br>春雨サラダ<br>味噌きゅうり<br>スープ<br>バナナ       | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/三温糖/ごま油<br>/菜の花&紅花油/は<br>るさめ/白ごま(い<br>り)/おかし                 | 豚小間肉/油揚げ/<br>ヨーグルト                                               | にんにく/長葱/にん<br>じん/キャベツ/ピー<br>マン/きゅうり/もや<br>し/小松菜/バナナ                            | ほうじ茶<br>いなりずし                                   | エネルギー 706 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 20.6 g<br>食塩相当 2.6 g |
| 20<br>水<br>誕<br>生<br>会 | チャーハン<br>タンドリーチキン<br>トマトサラダ<br>スープ<br>バナナ      | 精白米/菜の花&紅花<br>油/オリーブ油/三温<br>糖/ウエハース                                           | 焼き豚/鶏もも肉/<br>ヨーグルト/絹ごし豆<br>腐/生わかめ/アイス<br>クリーム                    | 長葱/グリンピース<br>(冷凍)/にんにく/玉<br>葱/キャベツ/トマト<br>/きゅうり/バナナ                            | ほうじ茶<br>アイスクリーム<br>ウエハース<br><br>(りす組)<br>煮込みうどん | エネルギー 611 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 22.7 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 25<br>月                | ごはん<br>厚揚げのそぼろ煮<br>和風サラダ<br>味噌汁<br>キウイフルーツ     | 精白米/おおむぎ(押<br>麦)/三温糖/かたく<br>り粉/菜の花&紅花油<br>/じゃがいも/ごま油<br>/白ごま(すり)/バ<br>ター      | 生揚げ/豚ひき肉/干<br>ひじき(アツル釜、乾)<br>/鶏ささ身/花かつお<br>/煮干しだし/油揚げ<br>/牛乳/チーズ | えのきたけ/にんじん<br>/玉葱/グリンピース<br>(冷凍)/ほうれんそう<br>/大根/万能葱/キウ<br>イフルーツ                 | 牛乳<br>ポテトチーズ焼き                                  | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂 質 22.6 g<br>食塩相当 2.2 g |

\*都合により献立を変更する場合があります。

\*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

## 8月 食事だより

厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスの良い食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。

### 食の知恵袋

#### 野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

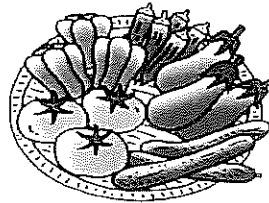
#### 知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養

**トマト**  
赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

**ピーマン**  
加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβカロテンの吸収がよくなります。

**きゅうり**  
95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

**オクラ**  
ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって振すりすると、産毛がきれいに取れます。



**なす**  
紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

#### 食育クイズ

Q ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？

- ① 遊園地      ② 飛行機      ③ 電車

A ② 飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。

### 8月の日本の郷土料理      みそきゅうり      白和え

福島県では夏秋きゅうりの生産量が日本1を誇ります。パリッとした歯ごたえと甘みが特徴的です。園ではきりん組の大好きな味噌きゅうりとして提供します。

群馬県で作られる白和えの特徴の一つに、こんにゃくを使用する点があります。こんにゃくの素となるこんにゃく芋は、群馬県の特産品です。