

8月の献立表

幼保連携型認定こども園  
立正保育園

令和7年度

| 日  | 曜日 | 10時の<br>おやつ   | 主食  | 副食                                    | 主な食材                                                 | 3時の<br>おやつ          | エネルギー | 蛋白質  | 脂質   |
|----|----|---------------|-----|---------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-------|------|------|
|    |    |               |     |                                       |                                                      |                     | cal   | g    | g    |
| 1  | 金  | むぎちや<br>チーズ   | ごはん | なつやさいかレー・ふくじんづけ<br>ゆでたまご・トマトサラダ       | 豚肉・南瓜・玉葱・人参・なす・ピーマン<br>オクラ・卵・キャベツ・トマト・きゅうり           | むぎちや<br>レモンカップケーキ   | 684   | 18.3 | 33.8 |
| 2  | 土  | むぎちや<br>せんべい  | めん  | スパゲティ・むぎちや<br>スティックきゅうり               | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり                                 | むぎちや<br>ビスケット       | 230   | 8.3  | 5.3  |
| 4  | 月  | むぎちや<br>ウエハース | めん  | ジャージャーめん・こまつなサラダ<br>スイカ               | 豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・にんにく・生姜<br>きゅうり・小松菜・キャベツ・ツナ缶・スイカ      | カルピスゼリー             | 435   | 13.3 | 11.5 |
| 5  | 火  | むぎちや<br>ボーロ   | ごはん | ハヤシライス・ゆでたまご<br>ひじきサラダ                | 豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵・ハム<br>芽ひじき・大根・きゅうり               | むぎちや<br>じゃがいもパン     | 567   | 16.4 | 21.4 |
| 6  | 水  | むぎちや<br>マンナ   | ごはん | マーボーどん・ちゅうかサラダ<br>スープ                 | 豚挽肉・豆腐・人参・長葱・ニラ・椎茸・にんにく<br>生姜・ハム・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ     | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | 443   | 16.2 | 10.9 |
| 7  | 木  | むぎちや<br>ゼリー   | パン  | いちごジャムパン・グラタン<br>スティックきゅうり・トマトスープ     | 鶏肉・玉葱・マカロニ・コーン缶・きゅうり・ベーコン<br>キャベツ・人参・もやし・セロリ・トマトジュース | むぎちや<br>ツナこんぶおにぎり   | 516   | 18.9 | 12.1 |
| 8  | 金  | むぎちや<br>チーズ   | ごはん | ゴーヤチャンプル・はるさめサラダ<br>スープ               | 豚肉・豆腐・玉葱・人参・卵・緑豆春雨・もやし<br>きゅうり・わかめ・えのき・ふ             | ぎゅうにゅう<br>スイートパンプキン | 478   | 18.4 | 18.4 |
| 9  | 土  | むぎちや<br>せんべい  | めん  | わふうスパゲティ・むぎちや<br>スティックきゅうり            | ベーコン・玉葱・人参・椎茸・きゅうり                                   | むぎちや<br>せんべい        | 217   | 8.4  | 5.2  |
| 12 | 火  | むぎちや<br>ボーロ   | ごはん | ドライカレー・ミニゼリー<br>スープ                   | 豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー<br>えのき・わかめ                      | むぎちや<br>せんべい        | 381   | 11.4 | 9.1  |
| 13 | 水  | むぎちや<br>せんべい  | ごはん | ハヤシライス・むぎちや<br>スティックきゅうり              | 豚肉・玉葱・人参・きゅうり                                        | ゼリー                 | 374   | 8.9  | 9.5  |
| 14 | 木  | むぎちや<br>ウエハース | ごはん | チャーハン・ミニゼリー<br>スープ                    | 豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー<br>えのき・わかめ                      | アイスクリーム             | 345   | 8.3  | 7.8  |
| 15 | 金  | むぎちや<br>せんべい  | めん  | やきそば・むぎちや<br>バナナ                      | 豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン<br>バナナ                            | むぎちや<br>ビスケット       | 334   | 8.9  | 7.5  |
| 16 | 土  | むぎちや<br>せんべい  | めん  | スパゲティ・むぎちや<br>スティックきゅうり               | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり                                 | むぎちや<br>せんべい        | 230   | 8.3  | 5.3  |
| 18 | 月  | むぎちや<br>カルケット | うどん | ひやしなっとううどん・きゅうりもみ<br>じゃがいもそばろに        | ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱<br>きゅうり・豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参           | むぎちや<br>ツナトースト      | 400   | 18.1 | 17.3 |
| 19 | 火  | むぎちや<br>きゅうり  | ごはん | わかめごはん・しんじゅむし<br>コールスローサラダ・スープ        | 豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・もち米・ハム<br>キャベツ・きゅうり・コーン缶・豆腐・えのき         | むぎちや<br>マーラカオ       | 621   | 18.6 | 22.8 |
| 20 | 水  | むぎちや<br>ウエハース | ごはん | ポテトミートローフ・みそしる<br>トマトちゅうかサラダ          | 鶏挽肉・じゃが芋・玉葱・卵・キャベツ<br>きゅうり・トマト・もやし・ふ                 | ぎゅうにゅう<br>とうふドーナツ   | 527   | 19.0 | 15.2 |
| 21 | 木  | むぎちや<br>なし    | パン  | しょくパン・チキンカツ<br>ツナサラダ・はるさめスープ          | 鶏肉・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・緑豆春雨<br>人参・えのき                      | むぎちや<br>もろこしおにぎり    | 532   | 16.0 | 17.8 |
| 22 | 金  | むぎちや<br>カルケット | ごはん | とりにくのオニオントマトに・スープ<br>こふきいも・だいこんサラダ    | 鶏肉・玉葱・キャベツ・しめじ・トマトジュース<br>じゃが芋・ハム・大根・きゅうり・もやし・人参     | アイスクリーム             | 501   | 18.7 | 17.8 |
| 23 | 土  | むぎちや<br>せんべい  | めん  | わふうスパゲティ・むぎちや<br>スティックきゅうり            | ツナ缶・玉葱・人参・きゅうり                                       | むぎちや<br>ビスケット       | 172   | 6.1  | 5.5  |
| 25 | 月  | むぎちや<br>チーズ   | ごはん | なっとういりたまごやき・すのもの<br>きりぼしだいこんのにつけ・みそしる | 卵・ひきわり納豆・長葱・切干大根・玉葱・人参<br>油揚げ・もやし・きゅうり・わかめ・ふ・キャベツ    | むぎちや<br>にんじんケーキ     | 483   | 18.9 | 15.3 |
| 26 | 火  | むぎちや<br>マンナ   | うどん | ひやしきつねうどん・なし<br>かぼちゃのそばろに             | 油揚げ・なると・ほうれん草・鶏挽肉・かぼちゃ<br>梨                          | カルピスポンチ             | 284   | 9.1  | 5.2  |
| 27 | 水  | むぎちや<br>きゅうり  | ごはん | オムライス・フライドポテト・スープ<br>マカロニサラダ・ゼリー      | 卵・鶏挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ハム<br>マカロニ・きゅうり・ゼリー・豆腐・わかめ          | てづくりヨーグルト           | 516   | 17.8 | 18.8 |
| 28 | 木  | むぎちや<br>バナナ   | ごはん | カレーにくじゃが・やさいのなむる<br>みそしる              | 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき<br>キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ       | むぎちや<br>チーズむしパン     | 448   | 15.8 | 11.3 |
| 29 | 金  | むぎちや<br>ボーロ   | ごはん | ハンバーグ・コーンにんじん<br>フレンチサラダ・スープ          | 豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン缶・ハム<br>キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ     | ぎゅうにゅう<br>ふラスク      | 540   | 18.0 | 24.3 |
| 30 | 土  | むぎちや<br>せんべい  | めん  | スパゲティ・むぎちや<br>スティックきゅうり               | ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり                                 | むぎちや<br>せんべい        | 230   | 8.3  | 5.3  |

8月の目標

- ・乳児

・水分補給や涼しい環境の中で暑さに負けず  
食事のリズムを整える。  
・畑の野菜を通して食への興味や苦手な食材への興味を持つ
- ・幼児

・水分補給や涼しい環境の中で食事をするなど  
暑さに負けずしっかり食事をする。  
・畑の野菜の収穫を通して野菜に興味を持ちおいしく頂く

1日 夏野菜カレー

暑い時期は  
ビタミンB<sub>1</sub>で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB<sub>1</sub>。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。