

2025年 8月 こんだてひょう

館第一すぎのご保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	金	牛乳 乗り物ビスケット	ごはん 豆腐チャンプルー 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ポンデケージョ	550 Kcal 20 g	25.2 g
2	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 果物	牛乳 ツナサンド	560 Kcal 20 g	26.2 g
4	月	牛乳 水族館ビスケット	夏野菜丼 キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 ひまわりパイ	559 Kcal 21 g	21.1 g
5	火	牛乳 鉄塩せんべい	ごはん 鮭の西京焼き モロヘイヤナムル すまし汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	552 Kcal 15 g	28.4 g
6	水	牛乳 カルシウム ウエハース	【お誕生日会】 チーズドッグ フレンチサラダ トマトスープ	ヨーグルト寒天 パナナ	558 Kcal 22 g	20.1 g
7	木	りんごジュース スティック チーズ	ごはん チャプチェ スティック野菜 中華風スープ	牛乳 豆腐のブラウニー	559 Kcal 18 g	22.0 g
8	金	牛乳 乗り物ビスケット	きつねうどん ソーセージ揚げ 即席漬け	牛乳 とうもろこし せんべい	573 Kcal 18 g	23.3 g
9	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンカレーピラフ スティックきゅうり オクラスープ 果物	牛乳 ジャムマガサンド	520 Kcal 19 g	20.1 g
12	火	牛乳 鉄塩せんべい	ブロッコリーとツナの Pasta ごまマヨ和え 冬瓜スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり	562 Kcal 19 g	25.0 g
13	水	牛乳 カルシウム ウエハース	ごはん 春雨炒め煮 オクラのおかか和え 大根と豆腐のそぼろ汁	牛乳 おはぎ(あんこ)	616 Kcal 14 g	22.4 g
14	木	りんごジュース スティック チーズ	夏野菜カレー しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶	牛乳 米粉ちぢみ	541 Kcal 18 g	19.9 g
15	金	牛乳 乗り物ビスケット	ごはん 豆腐チャンプルー 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ポンデケージョ	550 Kcal 20 g	25.2 g
16	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 果物	牛乳 ツナサンド	560 Kcal 20 g	26.2 g
18	月	牛乳 水族館ビスケット	夏野菜丼 キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 ひまわりパイ	559 Kcal 21 g	21.1 g
19	火	牛乳 鉄塩せんべい	ごはん 鮭の西京焼き モロヘイヤナムル すまし汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	552 Kcal 15 g	28.4 g
20	水	牛乳 カルシウム ウエハース	米粉パン イタリアンチキン フレンチサラダ トマトスープ	ヨーグルト クラッカー	524 Kcal 20 g	23.0 g
21	木	りんごジュース スティック チーズ	ごはん チャプチェ スティック野菜 中華風スープ	牛乳 豆腐のブラウニー	559 Kcal 18 g	22.0 g
22	金	牛乳 乗り物ビスケット	きつねうどん ソーセージ揚げ 即席漬け	牛乳 とうもろこし せんべい	573 Kcal 18 g	23.3 g
23	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンカレーピラフ スティックきゅうり オクラスープ 果物	牛乳 ジャムマガサンド	520 Kcal 19 g	20.1 g
25	月	牛乳 水族館ビスケット	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー スティックごぼう みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	604 Kcal 23 g	25.5 g
26	火	牛乳 鉄塩せんべい	ブロッコリーとツナの Pasta ごまマヨ和え 冬瓜スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり	562 Kcal 19 g	25.0 g
27	水	牛乳 カルシウム ウエハース	ごはん 春雨炒め煮 オクラのおかか和え 大根と豆腐のそぼろ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	598 Kcal 21 g	23.1 g
28	木	りんごジュース スティック チーズ	夏野菜カレー しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶	牛乳 米粉ちぢみ	541 Kcal 18 g	19.9 g
29	金	牛乳 乗り物ビスケット	冷やし中華 ちくわの天ぷら おかか和え	りんごゼリー せんべい	546 Kcal 14 g	20.6 g
30	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 果物	牛乳 ツナサンド	560 Kcal 20 g	26.2 g

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



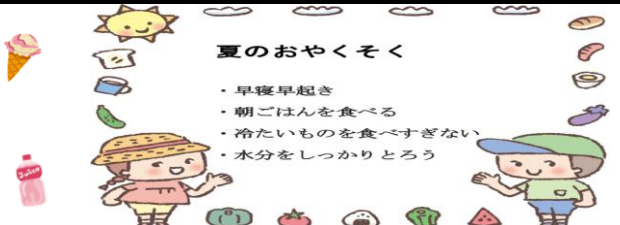
8月31日は「野菜の日」です

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。



夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとろう



食欲が落ちたときは

にんにくやしょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと、食欲が増す効果があります。冷房の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎは胃腸が弱る原因となるので、気をつけましょう。



2025年



献立表(12か月頃～)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	牛乳 紫いも せんべい	豆腐のチャンプルー 甘酢漬け みそ汁	牛乳 野菜うどん
2	土	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	ブルコギ丼 ゆかり和え 果物	牛乳 ツナサンド 大根スープ
4	月	牛乳 鉄分入り ソフトせんべい	夏野菜丼 キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豆乳スープ
5	火	牛乳 ポテトとほうれん草 せんべい	軟飯 鮭の西京焼き モロヘイヤナムル すまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン もやしスープ
6	水	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	【お誕生日会】米粉パン 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ トマトスープ	ヨーグルト寒天 せんべい
7	木	牛乳 サクサクボーロ かぼちゃ	軟飯 チャプチェ スティック野菜 中華風スープ	牛乳 豆腐のブラウニー 野菜スープ
8	金	牛乳 紫いも せんべい	きつねうどん キャベツ煮	牛乳 とうもろこし そぼろ汁
9	土	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	鶏ごはん スティックきゅうり オクラスープ 果物	牛乳 ジャムサンド 野菜スープ
12	火	牛乳 ポテトとほうれん草 せんべい	ブロッコリーとツナの Pasta ごま和え 冬瓜スープ	牛乳 じゃごごはん みそ汁
13	水	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	軟飯 春雨炒め煮 オクラのおかか和え 豆腐のそぼろ汁	牛乳 豆腐がゆ みそ汁
14	木	牛乳 サクサクボーロ かぼちゃ	軟飯 夏野菜のトマト煮 しやしき野菜サラダ	牛乳 野菜ぞうすい トマトスープ
15	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 豆腐チャンプルー 甘酢漬け みそ汁	牛乳 野菜うどん
16	土	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	ブルコギ丼 ゆかり和え 果物	牛乳 ツナサンド 大根スープ
18	月	牛乳 鉄分入り ソフトせんべい	夏野菜丼 キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豆乳スープ
19	火	牛乳 ポテトとほうれん草 せんべい	軟飯 鮭の西京焼き モロヘイヤナムル すまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン もやしスープ
20	水	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	米粉パン イタリアンチキン フレンチサラダ トマトスープ	麦茶 ヨーグルト せんべい
21	木	牛乳 サクサクボーロ かぼちゃ	軟飯 チャプチェ スティック野菜 中華風スープ	牛乳 豆腐のブラウニー 野菜スープ
22	金	牛乳 紫いも せんべい	きつねうどん キャベツ煮	牛乳 とうもろこし そぼろ汁
23	土	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	鶏ごはん スティックきゅうり オクラスープ 果物	牛乳 ジャムサンド 野菜スープ
25	月	牛乳 鉄分入り ソフトせんべい	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー かぼちゃ甘煮 みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン パンプキンスープ
26	火	牛乳 ポテトとほうれん草 せんべい	ブロッコリーとツナの Pasta ごま和え 冬瓜スープ	牛乳 じゃごごはん みそ汁
27	水	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	軟飯 春雨炒め煮 オクラのおかか和え 豆腐のそぼろ汁	牛乳 豆腐がゆ みそ汁
28	木	牛乳 サクサクボーロ かぼちゃ	軟飯 夏野菜のトマト煮 しやしき野菜サラダ	牛乳 野菜ぞうすい トマトスープ
29	金	牛乳 紫いも せんべい	冷やし中華 青菜と麩のごま和え おかか和え	牛乳 りんごゼリー せんべい
30	土	牛乳 野菜入り ソフトせんべい	ブルコギ丼 ゆかり和え 果物	牛乳 ツナサンド 大根スープ

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



旬の食材

かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1〜2か月の保存が可能。追熟することで甘味が増します。

夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとろう



8月31日は「野菜の日」です



「8(や)3(き)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。

2025年 8月 献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食
1	金	全がゆ 豆腐と鶏肉の煮物 大根煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
2	土	そばろ丼 大根と人参のみぞれ煮	ツナパンがゆ 大根スープ ミルク
4	月	ナスのおじや キャベツのおかか浸し みそ汁	かぼちゃがゆ 豆乳スープ ミルク
5	火	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 モロヘイヤお浸し すまし汁	蒸しパン牛乳浸し もやしスープ ミルク
6	水	【お誕生日会】米粉パン豆乳浸し 鶏肉と野菜煮 キャベツとブロッコリーのコンソメ煮 トマトスープ	バナナヨーグルト 麩の豆乳浸し ミルク
7	木	全がゆ 春雨煮 ボイル野菜 中華風スープ	豆腐おかかがゆ 野菜スープ ミルク
8	金	鶏うどん キャベツ煮	コーンがゆ そぼろ汁 ミルク
9	土	鶏がゆ スティックきゅうり オクラスープ	肉うどん ミルク
12	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん 野菜の柔らか煮 冬瓜スープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
13	水	全がゆ 春雨煮込み オクラのおかか煮 豆腐のそぼろ汁	豆腐がゆ みそ汁 ミルク
14	木	全がゆ 夏野菜のスープ煮 野菜の柔らか煮	野菜ぞうすい トマトスープ ミルク
15	金	全がゆ 豆腐と鶏肉の煮物 大根煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
16	土	そばろ丼 大根と人参のみぞれ煮	ツナパンがゆ 大根スープ ミルク
18	月	ナスのおじや キャベツのおかか浸し みそ汁	かぼちゃがゆ 豆乳スープ ミルク
19	火	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 モロヘイヤお浸し すまし汁	蒸しパン牛乳浸し もやしスープ ミルク
20	水	全がゆ 春雨煮 ボイル野菜 中華風スープ	豆腐おかかがゆ 野菜スープ ミルク
21	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 野菜煮 人参スープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
22	金	鶏うどん キャベツ煮	コーンがゆ そぼろ汁 ミルク
23	土	鶏がゆ スティックきゅうり オクラスープ	肉うどん ミルク
25	月	全がゆ 野菜たっぷり夏マーボー かぼちゃの甘煮 みそ汁	トマトがゆ パンプキンスープ ミルク
26	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん 野菜の柔らか煮 冬瓜スープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
27	水	全がゆ 春雨煮込み オクラのおかか煮 豆腐のそぼろ汁	豆腐がゆ みそ汁 ミルク
28	木	全がゆ 夏野菜のスープ煮 野菜の柔らか煮	野菜ぞうすい トマトスープ ミルク
29	金	野菜うどん 青菜と麩のお浸し おかか煮	わかめがゆ みそ汁 ミルク
30	土	そばろ丼 大根と人参のみぞれ煮	ツナパンがゆ 大根スープ ミルク

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけでなくならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



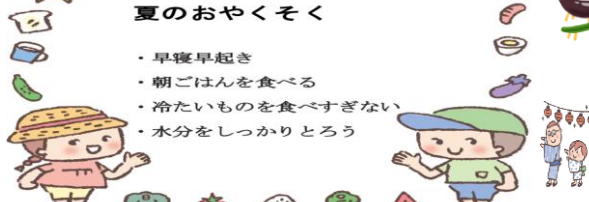
旬の食材

かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1~2か月の保存が可能。追熟することで甘味が増します。

夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとろう



8月31日は「野菜の日」です

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。



2025年 8月 献立表(7~8か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	金	全がゆ 豆腐と鶏肉の煮物 大根煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
2	土	そばろがゆ 大根と人参のみぞれ煮	米粉パンがゆ 大根スープ ミルク
4	月	ナスのおじや キャバツのおかが浸し みそ汁	かぼちゃがゆ 豆乳スープ ミルク
5	火	全がゆ 鮭と人参の煮物 モロヘイヤお浸し すまし汁	蒸しパン牛乳がゆ 人参スープ ミルク
6	水	【お誕生日会】米粉パンがゆ 鶏肉と野菜煮 キャバツとブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ	バナナヨーグルト 麴の豆乳浸し ミルク
7	木	全がゆ 春雨煮 野菜の柔らか煮 中華風スープ	豆腐のおかががゆ 野菜スープ ミルク
8	金	鶏うどん キャバツ煮	コーンがゆ そぼろ汁 ミルク
9	土	鶏がゆ みぞれきゅうり オクラスープ	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
12	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん 野菜の柔らか煮 冬瓜スープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
13	水	全がゆ 春雨煮込み オクラのおかが煮 豆腐のそぼろ汁	豆腐がゆ みそ汁 ミルク
14	木	全がゆ 夏野菜のスープ煮 野菜の柔らか煮	野菜ぞうすい トマトスープ ミルク
15	金	全がゆ 豆腐と鶏肉の煮物 大根煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
16	土	そばろがゆ 大根と人参のみぞれ煮	米粉パンがゆ 大根スープ ミルク
18	月	ナスのおじや キャバツのおかが浸し みそ汁	かぼちゃがゆ 豆乳スープ ミルク
19	火	全がゆ 鮭と人参の煮物 モロヘイヤお浸し すまし汁	蒸しパン牛乳がゆ 人参スープ ミルク
20	水	米粉パンがゆ 鶏肉と野菜煮 キャバツとブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ	野菜がゆ 麴のスープ ミルク
21	木	全がゆ 春雨煮 野菜の柔らか煮 中華風スープ	豆腐のおかががゆ 野菜スープ ミルク
22	金	鶏うどん キャバツ煮	コーンがゆ そぼろ汁 ミルク
23	土	鶏がゆ みぞれきゅうり オクラスープ	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
25	月	全がゆ 野菜たっぷり夏マーボー かぼちゃの甘煮 みそ汁	トマトがゆ パンプキンスープ ミルク
26	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん 野菜の柔らか煮 冬瓜スープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
27	水	全がゆ 春雨煮込み オクラのおかが煮 豆腐のそぼろ汁	豆腐がゆ みそ汁 ミルク
28	木	全がゆ 夏野菜のスープ煮 野菜の柔らか煮	野菜ぞうすい トマトスープ ミルク
29	金	野菜うどん 青菜と麴のお浸し おかが煮	わかめがゆ みそ汁 ミルク
30	土	そばろがゆ 大根と人参のみぞれ煮	米粉パンがゆ 大根スープ ミルク

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



旬の食材

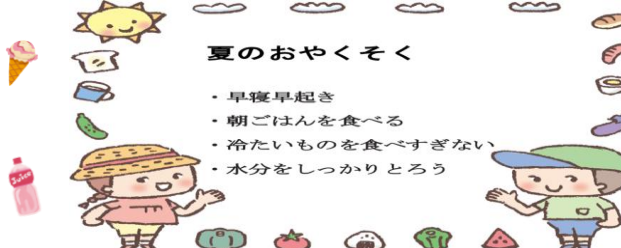
かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で1~2か月の保存が可能。追熟することで甘味が増します。



夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとりよう



8月31日は「野菜の日」です

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。

