

令和 7年8月 献立表

二川保育園(有野作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤 色	黄 色	緑 色
		以上児/未満児kcal			血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
25	月	ごはん 541/501kcal	カレイのサルサ風焼き ベーコンレタスサラダ オクラのみそ汁	♪揚げびつぽ 牛乳・オレンジ ☆ココア	カレイ 卵 ベーコン	ごはん うどん	紫玉ねぎ トマト 大葉 レタス 胡瓜 オクラ オレンジ 玉ねぎ 人参 えのき 葱
12 ・ 26	火	ナポリタン 543/504kcal	ごまドレサラダ コーンスープ	♪やみつきおにぎり 麦茶・バナナ ☆ヨーグルト	ウインナー	ごはん パスタ	玉ねぎ ピーマン もやし 浅葱 マッシュルーム とうもろこし 胡瓜 レタス トマト バナナ 人参
13 ・ 27	水	ごはん 645/547kcal	チャプチェ チョレギサラダ わかめスープ (27日すみれ組:叩き胡瓜)	♪塩コンフレックスナック 牛乳・オレンジ ☆チーズ	豚肉 わかめ	ごはん 春雨 コーンフレーク	ニラ 玉ねぎ 人参 レタス トマト 胡瓜 葱 オレンジ 椎茸
14 ・ 28	木	ごはん 597/578kcal	高野豆腐のそぼろ煮 ひじきのサラダ 麩の味噌汁	♪チーズパン 牛乳・バナナ ☆きな粉ミルク	高野豆腐 麩 ひじき 豚肉 チーズ 油揚げ	ごはん 麩	いんげん 人参 椎茸 胡瓜 コーン 玉ねぎ バナナ 茄子 えのき
1 ・ 15	金	ごはん 725/643kcal (1日きく組:夏野菜ピザ)	ツナカレー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪トロピカルゼリー 麦茶・おせんべい ☆牛乳	ツナ 魚肉ソーセージ チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン みかん缶 パイン缶 キウイフルーツ
2 16 23 30	土	そうめん 514/412kcal	野菜かき揚げ 切り干し大根のサラダ	♪シュガーパイ 麦茶・オレンジ ☆☆おかし	魚肉ソーセージ ちくわ	そうめん パイ生地	玉ねぎ 胡瓜 人参 切り干し大根 オレンジ
4 ・ 18	月	塩焼きそば 560/516kcal	じゃこサラダ 卵スープ	♪梅しそおにぎり 麦茶・バナナ ☆ココア	豚肉 塩昆布 しらす 卵	中華麺 ごはん	胡瓜 もやし 玉ねぎ 梅 しそ 人参 きゃべつ 葱 ニラ 椎茸 浅葱 バナナ オクラ
5 ・ 19	火	ごはん 528/458kcal (5日ふじ組:お好み焼き・夏野菜サラダ)	かじきのオイスターマヨ焼き うまっトマサラダ 冬瓜の味噌汁	♪パンラスク 牛乳・オレンジ ☆チーズ	かじき 厚揚げ	ごはん 食パン	トマト 胡瓜 もやし 冬瓜 人参 玉ねぎ 茄子 オレンジ 舞茸 葱
6 ・ 20	水	コッペパン 469/404kcal	鶏肉のクリーム煮 さっぱりフレンチサラダ ラタトゥイユ風スープ	♪桃のミルクプリン 麦茶・おせんべい ☆バナナ	鶏肉	パン じゃが芋	玉ねぎ しめじ レタス もやし コーン 人参 レモン 茄子 トマト ズッキーニ 桃
7 ・ 21	木	ごはん 672/643kcal (21日さくら組:タコス)	まぐろカツ 納豆サラダ なめこの味噌汁	♪バナナケーキ 牛乳・パイナップル ☆きな粉ミルク	まぐろ 納豆 豆腐	ごはん	もやし 胡瓜 人参 なめこ オクラ 玉ねぎ 葱 バナナ パイナップル
8 ・ 22	金	ごはん 639/519kcal	夏野菜ハヤシ めかぶサラダ 一口ゼリー・チーズ	♪ブルーベリージャムサンド 牛乳・バナナ ☆ココア	豚肉 めかぶ チーズ	ごはん パン	トマト 茄子 ズッキーニ 玉ねぎ オクラ 胡瓜 もやし バナナ 人参 しめじ ブルーベリー
9 ・ 29	土	サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ

☆誕生会 お楽しみ給食☆

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1日はきく組が夏野菜ピザ、5日はふじ組がお好み焼き・夏野菜サラダ、21日はさくら組がタコス、27日はすみれ組が叩き胡瓜を作ります。

♪『8月の食育カレンダー給食』

7日『バナナの日』バナナには、フィリピンバナナ、台湾バナナ、モンキーバナナなど、いろいろな種類があります。ビタミンやミネラルも含まれていて栄養バランスが良く、食べるとすぐにエネルギーに変わるので、プールや海に行くときの、おやつに持っていくと良いでしょう。『バナナケーキ』を提供します。

8日『ブルーベリーの日』甘酸っぱいブルーベリーは、濃い紫色をした小粒で可愛い果物。ブルーベリーにはアントシアニンという成分が含まれていて、目の疲れをとってくれるとも言われています。他にも様々な効果が期待できる栄養豊富な果物です。毎日の食事に上手に取り入れてみてはいかがでしょうか？『ブルーベリージャムサンド』を提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。