

令和7年

8月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事				昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
						熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
金	1	プール	15		豚肉の冷しゃぶ 千草あえ 刻み昆布のじゃこ煮	米、砂糖、白ごま	牛乳、豚ロース肉 白みそ、油揚げ 削りかつお、刻み昆布 ちりめん	人参、小松菜 キャベツ、もやし とうもろこし	553	26.4		牛乳、菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
土	2		16		スパゲティナポリタン 焼きポテト 牛乳	乾スパゲティ、油 砂糖、ケチャップ じゃがいも、菓子	牛乳、ベーコン 青のり粉、粉チーズ	人参、玉ねぎ エリンギ、ホールコーン ピーマン、カットトマト缶	480	15.1		牛乳、菓子	2日：アンパンマンソフトせんべい 16日：ばかうけ
月	4	カワイプール (年中・年長組) 個人懇談(ゆり組) (～7日まで)	18	個人懇談(ばら組) (～21日)	豚肉のみそ炒め 粉ふさいも とうがんのすまし汁	米、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも 乾マカロニ	牛乳、豚肉、中みそ 油揚げ、きな粉	人参、玉ねぎ 乾きくらげ、ピーマン 生姜、冬瓜、奴ねぎ	556	24.8		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
火	5		19		鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー オレンジ	米、油、砂糖 ごま油	牛乳、鮭、豚肉 豆腐、削りかつお 粉寒天、ねりあん	小松菜、人参 ゴーヤ、もやし オレンジ	503	29.5		牛乳、菓子	牛乳 水ようかん
水	6	杉本先生リズム指導 (午前)	20	カワイ体操指導 (年中組) 避難訓練	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、鶏肉、昆布	かぼちゃ、人参 玉ねぎ、なす カットトマト缶、ピーマン キャベツ、きゅうり、バナナ	615	19.4		牛乳、菓子	牛乳、昆布、こんがりサクサク 牛乳、昆布、サッポロポテト
木	7	プール納め	21	身体計測 (年少・年中・年長組)	かぼちゃのチーズ焼き トマト 野菜スープ	米、油、砂糖 じゃがいも、食パン バナナクリーム	牛乳、豚ひき肉 ピザ用チーズ ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ トマト、人参 キャベツ、しめじ にら	619	20.5	わかめ ごはん	牛乳、菓子	牛乳 バナナクリームサンド
金	8		22	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	鰯のかば焼き 五色あえ パイン缶	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま じゃがいも	牛乳、鰯、油揚げ 青のり粉 ピザ用チーズ	人参、きゅうり もやし、ホールコーン しめじ、パイン缶	567	20.7		牛乳、菓子	牛乳 磯辺いももち
土	9		23		ぶっかけひやむぎ 牛乳	乾ひやむぎ、油 白ごま、菓子	牛乳、油揚げ 鶏肉	乾しいたけ、人参 小松菜	490	21.0		牛乳、菓子	9日：ばかうけ 23日：ぼたぼた焼き
月	10		25	個人懇談(すみれ組) (～28日)	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 ゆかりちゃんふりかけ	米、油、砂糖 片栗粉、緑豆春雨 ごま油、白ごま 米粉	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、乾わかめ ちりめん、青のり粉 豆乳	人参、キャベツ ゆかり、パイン缶 レーズン	598	20.1		牛乳、菓子	牛乳 米粉のもちもちケーキ
火	12		26		鶏肉のカレーじょうゆ焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆	米、油、砂糖 白ごま、ごま油 菓子	牛乳、鶏肉、平天 乾ひじき、蒸し大豆 ちりめん、小魚	人参、ごぼう 糸こんにやく ピーマン	596	26.8		牛乳、菓子	牛乳、小魚、横綱あられ 牛乳、小魚、エアリアル
水	13		27	カワイ体操指導 (年長組)	煮魚 切干大根の酢の物 手作りふりかけ	米、油、砂糖 焼きそば玉 お好みソース 白ごま	牛乳、赤魚 切干大根、ちりめん 豚バラ肉、削りかつお 青のり粉	生姜、人参 キャベツ、玉ねぎ 奴ねぎ、ゆかり	490	23.1	パイン缶	牛乳、菓子	牛乳 焼きそば
木	14		28		豚肉のマーマレード炒め トマト かぼちゃのみそ汁	米、油、ウエハース	牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、中みそ アイスマルク	人参、玉ねぎ、乾きくらげ ピーマン、赤ピーマン マーマレード、トマト かぼちゃ、えのき、奴ねぎ	582	24.5		牛乳、菓子	牛乳 アイスクリームウエハース添え
金	15		29	誕生会	ビビンバ もずくスープ すいか	米、油、砂糖 ごま油、白ごま ロールケーキ	牛乳、豚ひき肉 赤みそ、ベーコン 豆腐、もずく	乾きくらげ、人参 小松菜、もやし ホールコーン、玉ねぎ 奴ねぎ、すいか	557	19.5		牛乳、菓子	牛乳 ロールケーキ
土	16		30		冷麺 牛乳	ゆで中華麺、砂糖 ごま油、白ごま 菓子	牛乳、焼き豚	乾きくらげ、乾しいたけ 人参、もやし きゅうり、トマト レモン	413	15.5		牛乳、菓子	30日：星たべよ

保育園の園庭では野菜を育てています！

今の時期は年長さんがきゅうりを収穫して「お願いします！」と大きな声で持ってきてくれます。
収穫したきゅうりは給食場やお部屋で切り、給食の時などに提供しています。
自分たちで育てることで作ることの大変さや収穫の喜びを味わってもらい、
食べ物への興味をもってもらえたらうれしいです。



☆きゅうり☆

きゅうりの成分の95%は水でできているので

身体を冷やしてくれる効果があります。

また、身体の水分調節をしてくれるカリウムが多く含まれています。
夏バテ予防にぴったりの夏野菜です！



この献立の栄養価は
3～5歳児の平均で
作成されています。
平均の熱量は544kcalで
たんぱく質は21.9gです。