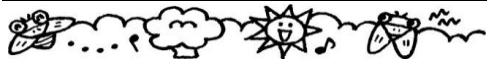
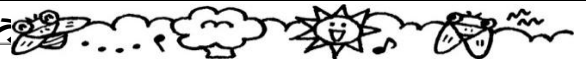


2025年 8月 献 立 予 定 表

日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal
1	金	カルピス	ごはん キャベツメンチ 大根のマリネ 豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	コーンフレーク牛乳がけ	595	534
2	土		三色丼 牛乳 ゼリー	せんべい ジュース		
4	月	牛乳	ごはん おろしハンバーグ シーザーサラダ オクラとなめこのみそ汁 オレンジ	ツナマヨトースト ほうじ茶	520	591
5	火	野菜ジュース	ジャージャーうどん 魚肉ソーセージのカレー揚げ わかめスープ 生パイン	稲荷寿司 麦茶	527	574
6	水	カルピス	ごはん 鮭フライタルタルソースがけ キャロットサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 枝豆	オレンジフロゼン	529	589
7	木	バナナ 麦茶	クッキング保育(フルーツポンチ) ビタパン キーマカレー ツナサラダ 中華風コーンスープ	ポップコーン カルピス	515	594
8	金	牛乳	ごはん 鶏肉のトマトニラだれ ベーコンポテト もやしと豆腐の味噌汁 チーズ	マシュマロお越し ほうじ茶	539	613
9	土		冷やし肉味噌うどん ジュース バナナ	コーン菓子 牛乳		
12	火	野菜ジュース	ごはん 擬製豆腐 納豆のお浸し 肉団子スープ オレンジ	きな粉揚げパン 麦茶	528	592
13	水		お弁当の日	アイス パイ菓子		
14	木		お弁当の日	アイス ポテト菓子		
15	金		お弁当の日	アイス パウムクーヘン		
16	土		お弁当の日	アイス せんべい		
18	月	カルピス	枝豆しらすごはん 照り焼きチキン ガーリックサラダ ニラとえのきの味噌汁 みかん缶	ホットケーキ 牛乳	510	584
19	火	牛乳	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 切り干し大根煮 ふわふわトマトスープ バナナ	アイス ウエハース	520	588
20	水	ポーロ 麦茶	ごはん 鰯の変わりマリネ 大豆のひじき煮 なすと玉葱の味噌汁 生パイン	あんホイップサンド 牛乳	534	583
21	木	カルピス	冷やし中華 春巻き 梨	フルーツヨーグルト	504	576
22	金	牛乳	ジャンバラヤ チップスサラダ ポパイスープ ゼリー	キャラメルクレープ ほうじ茶	517	585
23	土		チキンカレー ジュース 枝豆	クッキー 牛乳		
25	月	バナナ 麦茶	マーボーなす丼 涼伴三絲 冬瓜の中華スープ パイン缶	冷やしきつねうどん	495	575
26	火	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 小女子和え にらのスタミナ汁 バナナ	チョコチップスコーン カルピス	515	571
27	水	野菜ジュース	ロールパン 焼きそば パインサラダ 木須湯 梨	やみつきおにぎり 麦茶	543	582
28	木	カルピス	誕生会			
29	金	牛乳	ごはん 揚げ鶏の薬味ソースがけ ポテトサラダ なすとしめじの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト蒸しパン ほうじ茶	504	569
30	土		お弁当の日	せんべい ジュース		



夏の食生活を見直そう



1. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意しよう

お腹が冷えて、食欲がなくなってしまいます。



2. 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



3. 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。



4. 冷房にも気をつけよう

冷房の部屋ばかりにしているとお腹が冷えて、胃や腸の動きが悪くなります。また、汗をかいたままで冷房の部屋にしていると汗が冷えて風邪をひきやすくなります。



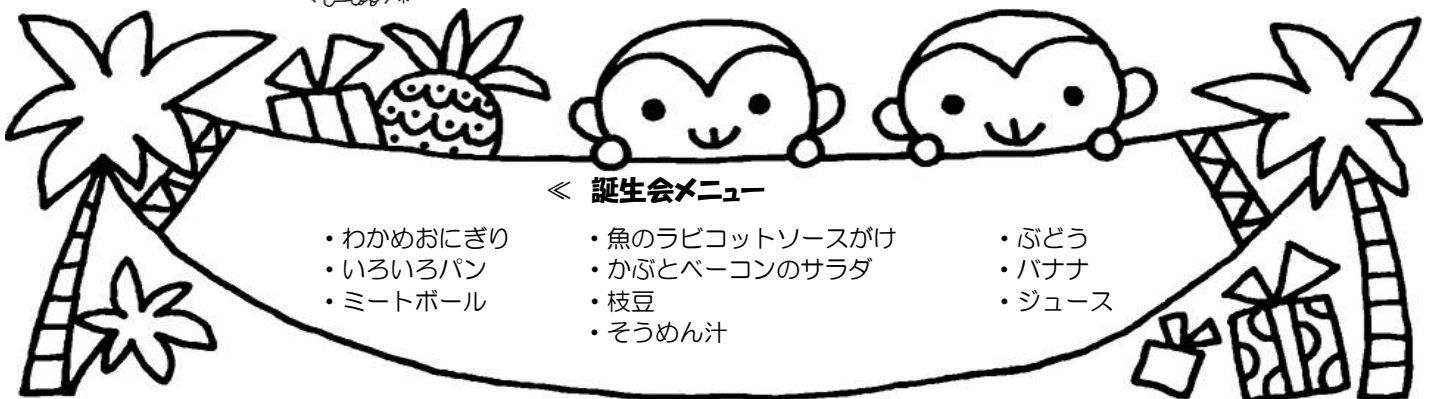
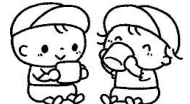
5. 食中毒に気をつけよう

食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。肉や魚、野菜などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



4. のどが乾いたら麦茶・水を飲もう

保育園でもこまめに水分補給をしています。起床時や入浴前後、お出かけ前などに補給するのがおすすめです。



＜ 誕生会メニュー ＞

- ・わかめおにぎり
- ・いろいろパン
- ・ミートボール

- ・魚のラビコットソースがけ
- ・かぶとベーコンのサラダ
- ・枝豆
- ・そうめん汁

- ・ぶどう
- ・バナナ
- ・ジュース