



8月の予定献立表



令和7年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	以上児	栄養価
					未満児	栄養価
					エネルギー	たん白質
1	金	夏野菜のカレーライス・福神漬・卵焼き・わかめスープ・キウイ	牛乳	オレオチーズケーキ	612Kcal	16.6g
2	土	親子丼・たたききゅうり・大根のみそ汁・バナナ		牛乳・ミニクリームパン	542Kcal	16.4g
4	月	プリプリのエビ入卵焼き・すき昆布の煮物・白菜と豆腐のみそ汁・オレンジ	ゼリー	牛乳・豆腐ドーナツ	670Kcal	25.4g
5	火	ひき肉とズッキーニのトマトグラタン・フライドポテト・忍たまスープ・パイ	みかん	麦茶・夏祭りだ！焼きもちこし	547Kcal	20.9g
6	水	豚肉のマーレード焼・白菜のきざみサラダ・わかめともやしのみそ汁・ヨーグルト	メロン	ココアミルク・ちんすこう	371Kcal	17.9g
7	木	オクラのかき揚げ・スタミナ納豆・じゃが芋とニラのみそ汁・キウイ	牛乳	麦茶・あずきぱっとう	467Kcal	16.7g
8	金	★お誕生会メニュー★	ミルミル	牛乳・ケーキ	368Kcal	13.3g
9	土	和風スパゲッティー・こぶき芋・卵スープ・オレンジ		牛乳・かりんとう	443Kcal	13.2g
11	月	★山の日★			680Kcal	34.5g
12	火	鶏肉の唐揚げ・もやしのナムル・大根と豆腐のみそ汁・バナナ	ゼリー	麦茶・餃子の皮で簡単ピザ	692Kcal	30.6g
13	水	三色そばろ・塩味枝豆・豚汁・豆乳プリン	メロン		353Kcal	18.3g
14	木	★お盆休み★			454Kcal	19.7g
15	金	★お盆休み★				
16	土	★お盆休み★				
18	月	ジューシーハンバーグ・ナポリタン・オニオン卵スープ・ゼリー	オレンジ	牛乳・ジャムバターサンド	430Kcal	13.9g
19	火	アジフライタルタルソース添・野菜炒め・大根と豆腐のみそ汁・すいか	ココアミルク	麦茶・おいなりさん	355Kcal	12.0g
20	水	さっぱりレモンジンジャーポーク・マカロニサラダ・ミネストローネスープ・メロン	麦茶・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	570Kcal	24.5g
21	木	厚揚げの中華風煮・しゅうまい・じゃが芋と小松菜のみそ汁・バナナ	牛乳	麦茶・もちもちチヂミ	576Kcal	19.8g
22	金	タコライス・コールスローサラダ・春雨スープ・パイ	ジョア	牛乳・今川焼	511Kcal	21.4g
23	土	たぬきうどん・スティックパン・プリン		牛乳・クッキー	558Kcal	19.9g
25	月	★豚しゃぶシャキシャキサラダ・焼き餃子・白菜と油揚げのみそ汁・ゼリー	キウイ	牛乳・アメリカンドッグ	460Kcal	19.3g
26	火	★お弁当の日★	バナナ	ジョア・ビスケット	541Kcal	18.2g
27	水	かに玉風・ひじきそばろ・白菜スープ・ぶどう	ココアミルク	キウイ寒天	570Kcal	24.5g
28	木	さっぱりおろしトンカツ・スパゲッティーサラダ・カブと油揚げのみそ汁・メロン	プリン	ココア豆乳・パインチーズクラッカー	576Kcal	19.8g
29	金	★塩ラーメン風！肉みそたっぷりスープ素麺・キャベツときゅうりの浅漬・バナナ	麦茶・チーズ	牛乳・シュークリーム	511Kcal	21.4g
30	土	チュモツパ・卵のうまいやつ♡・三陸わかめスープ・オレンジ		牛乳・ドーナツ	558Kcal	19.9g

※都合により、メニューの変更をする場合があります。★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：450Kcal/24.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g

気温・湿度が高い日が続いていますが、園でも積極的に水分(麦茶)を子供たちにとらせるよう心掛けています。

お盆休み等でお出かけする際に、屋外でこまめに水分をとることはもちろんですが、冷房のきいた車内でも、のどが渇く前の水分補給を心がけましょう！



8/26(火)は都合により、お弁当の日となっております。お忙しいとは思いますが、ご協力をお願いします。



★7月のお誕生会メニュー★

★チュモツパ ★七夕つけ麺
★鶏のから揚げ ★レタス ★メロン
午後は★キラキラフルーツポンチでした。
七夕をイメージしたメニューでしたが、
“お星さま☆を見つけた！”と喜びました♪

夏バテに効果がある食べ物は？...



- ・疲労回復をうながすビタミン B1 が豊富な牛肉・豚肉
 - ・体の熱を冷ます効果があるきゅうり・トマト
 - ・疲労回復が期待できるクエン酸を多く含む梅干・レモン等があります。
- また、カレー粉やしょうがやんにくを料理に加えることで食欲増進にもつながり、夏バテ予防にもつながります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう！

簡単おやつ★キウイ寒天★

(材料 3 人分)
キウイフルーツ 小 2 個
砂糖 大さじ 5
水 120ml
粉寒天 小さじ 1

- ①キウイは皮をむき、一口大に切っておく。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて、沸騰させて 2 分ほど煮る。
- ③砂糖と①を加え、よく混ぜたら、容器に流し込み、冷蔵庫で冷やして完成！

手軽に作れる、夏にぴったりのさっぱりメニューです♪ キウイフルーツは、グリーンとサンゴゴールドのどちらを使ってもおいしいです★