

2025年 8月 献立表

なるせ保育園(未満児)

| 月曜日 |                                                                                                                                                                                                                                    | 火曜日                                                                               |                                            | 水曜日         |                                           | 木曜日            |                                                 | 金曜日           |                                                        | 土曜日            |                                            |              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------|--------------|
| 午前  | 太陽がまぶしい季節ですね。本格的に暑い日が続き、夏バテや熱中症など体調を崩しやすい季節がやってきました。暑さが原因で、食欲がないという人も多いのではないのでしょうか。暑くて冷たいものが食べたくなり、冷たいものを食べるかと思えます。しかし、冷たいものを食べすぎると胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。お盆も近いので、夏野菜や、旬の食材を取り入れながら、朝食をしっかり摂り、生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう！！ |                                                                                   |                                            |             |                                           |                | 1                                               | 牛乳<br>塩せんべい   | 2                                                      | 牛乳<br>醤油せんべい   |                                            |              |
| 昼食  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                            |             |                                           |                | トマトハヤシライス<br>ひじきのサラダ<br>パイナップル                  |               | 三色どんぶり<br>中華スープ<br>ブロッコリーマヨ和え<br>オレンジ                  |                |                                            |              |
| 午後  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                            |             |                                           |                | 牛乳<br>桃のミルクスイーツ                                 |               | 牛乳<br>おかし                                              |                |                                            |              |
| 午前  | 4                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳<br>ビスケット                                                                       | 5                                          | 牛乳<br>塩せんべい | 6                                         | 牛乳<br>ビスコ      | 7                                               | 牛乳<br>ハッピーターン | 8                                                      | 牛乳<br>塩せんべい    | 9                                          | 牛乳<br>揚げせんべい |
| 昼食  | 黒醤油ラーメン<br>春巻き（ブロッコリー）<br>ブルーベリーゼリー                                                                                                                                                                                                |                                                                                   | 御飯・豆乳汁<br>鮭のパン粉焼き<br>納豆チーズ和え<br>キウイフルーツ    |             | ビビンバ（ごま）<br>大根のスープ<br>わかめと豆腐中華和え<br>オレンジ  |                | 御飯・トマトのすまし汁<br>メバルみそ漬焼<br>き<br>ひじきの煮物<br>スイカ    |               | 黒糖パン<br>ミートボールのシチュー<br>わかめサラダ<br>オレンジ                  |                | サラダうどん<br>かぼちゃバター醤油煮<br>バナナ                |              |
| 午後  | 牛乳<br>鮭きゅうり御飯                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   | 牛乳<br>溶けない苺のアイス風                           |             | 牛乳<br>いちごジャムサンド                           |                | 牛乳<br>バナナケーキ                                    |               | 牛乳<br>オレンジゼリー                                          |                | 牛乳<br>おかし                                  |              |
| 午前  | 11                                                                                                                                                                                                                                 |  | 12                                         | 牛乳<br>塩せんべい | 13                                        | 牛乳<br>醤油せんべい   | 14                                              | 牛乳<br>塩せんべい   | 15                                                     | 牛乳<br>クッキー     | 16                                         | 牛乳<br>塩せんべい  |
| 昼食  |                                                                                                                                                   |                                                                                   | やきそば<br>豆腐スープ（わかめ）<br>かぶときゅうりのサラダ<br>バナナ   |             | ハンバーグ丼<br>おくらスープ<br>ウィンナーのソテー<br>オレンジ     |                | チキンライス<br>みそスープ<br>ほうれん草ごま和え<br>バナナ             |               | 食パン<br>ビーフシチュー<br>キャベツのコンソメ和え<br>キウイフルーツ               |                | チャーハン<br>大根のすまし汁<br>もやしのツナ和え<br>オレンジ       |              |
| 午後  | 牛乳<br>選べるおやつ                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   | 牛乳<br>おかし                                  |             | 牛乳<br>おかし                                 |                | 牛乳<br>おかし                                       |               | 牛乳<br>おかし                                              |                | 牛乳<br>おかし                                  |              |
| 午前  | 18                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳<br>芋チップス                                                                       | 19                                         | 牛乳<br>塩せんべい | 20                                        | 牛乳<br>マリービスケット | 21                                              | 牛乳<br>醤油せんべい  | 22                                                     | 牛乳<br>たべっこ動物   | 23                                         | 牛乳<br>醤油せんべい |
| 昼食  | トマ玉カレーうどん<br>ブロッコリーしらす和え<br>ラフランスゼリー                                                                                                                                                                                               |                                                                                   | 御飯・切干大根みそ汁<br>肉豆腐<br>おくらとキャベツ和え物<br>パイナップル |             | 御飯・もやしスープ<br>夏の八宝菜<br>ブロッコリー黒ごま和え<br>スイカ  |                | 御飯・レタすまし汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>きゅうりの昆布あえ<br>キウイフルーツ |               | 海老のカレーライス<br>もやしの中華風和え物<br>パイナップル                      |                | てりやき野菜丼<br>豆腐みそ汁（あげ）<br>さつま芋の甘煮<br>キウイフルーツ |              |
| 午後  | 牛乳<br>焼きもちこし飯                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   | 牛乳<br>とうもろこし（皮むき）                          |             | 牛乳<br>プリン                                 |                | 牛乳<br>マカロニきな粉                                   |               | 牛乳<br>チーズケーキ                                           |                | 牛乳<br>おかし                                  |              |
| 午前  | 25                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳<br>ビスケット                                                                       | 26                                         | 牛乳<br>塩せんべい | 27                                        | 牛乳<br>新潟仕込み    | 28                                              | 牛乳<br>かりんとう   | 29                                                     | 牛乳<br>アスパラぎんなん | 30                                         | 牛乳<br>塩せんべい  |
| 昼食  | 夏の納豆パスタ<br>じゃが芋スープ<br>小エビのサラダ<br>キウイフルーツ                                                                                                                                                                                           |                                                                                   | 御飯・豆腐みそ汁<br>イタリアンカツ<br>きゃべつサラダ<br>スイカ      |             | 御飯・コーンスープ<br>タンドリーチキン<br>おくらのごま和え<br>オレンジ |                | 御飯・おかず汁<br>あじの南蛮風焼き<br>切干大根の煮物<br>キウイフルーツ       |               | ハンバーガー<br>玉ねぎスープ<br>フライドポテト<br>キャベツの香り漬<br>け<br>ソーダゼリー |                | ハッシュドビーフ<br>にんじんツナサラダ<br>バナナヨーグルト          |              |
| 午後  | 牛乳<br>鶏とピーマンのおにぎり                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   | 牛乳<br>ヨーグルトクレープ                            |             | 牛乳<br>クラッカーマシュマロサンド                       |                | 牛乳<br>冷たい苺ケーキ                                   |               | 牛乳<br>元気ヨーグルト                                          |                | 牛乳<br>おかし                                  |              |

☆1日：パインの日

☆5日：パン粉の日

☆7日：バナナの日

☆29日：誕生会🍰

お盆

お盆とは、感謝の気持ちを込めてご先祖様の霊をもてなし、再びあの世（死んだ人の世界）へ送り出す仏教行事のことです。

お盆の期間は、先祖を思いながら、ごちそうを囲む習慣があります。精進料理が多く、団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。

お盆飾りとして、精霊馬「きゅうりやなすに割りばしを刺して、馬や牛を表す」とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

🍎 8月の栄養価 🍌

エネルギー：461Cal

たんぱく質：18.9g

脂質：16.5g

カルシウム：284g

塩分：1.3g

＊物資の都合により内容を変更する場合があります。

🌞夏バテ予防の食事🌞

🌞夏は、夏バテになりやすい時期です。夏バテとは「温度差が激しい環境・冷たい食べ物の食べ過ぎ・運動不足・睡眠不足」などが原因で食欲低下や、元気がなかったり、疲れやすい事を夏バテと言います。夏バテにならないために…

🍌 **丈夫な身体を作る栄養素**

- ・たんぱく質：肉・魚・卵・大豆
- ・ビタミンC：夏野菜・果物
- ・ビタミンB1：豚肉・豆腐・うなぎ
- ・ミネラル：海藻・乳製品

🍌 **味付け**

- ・カレー粉：スパイスで食欲増進
- ・生姜：冷房など急激な温度変化から身体を守ります。
- ・酢やレモン：さっぱりして食べやすくなります。

🍌 **冷たいものを食べすぎない**

🍌 **水分補給をしっかりする**

🌞夏バテに気を付けて、暑いですが楽しい夏を過ごしましょう！

🍉 **野菜を食べよう** 🥦

**8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから 制定された「野菜の日」です。**

**成人では1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう！**

**【理想的な野菜摂取量】**

☆1～5歳:240g ☆6～7歳:270g

☆8～9歳:300g ☆10歳以上:300g

