

2025年

8月

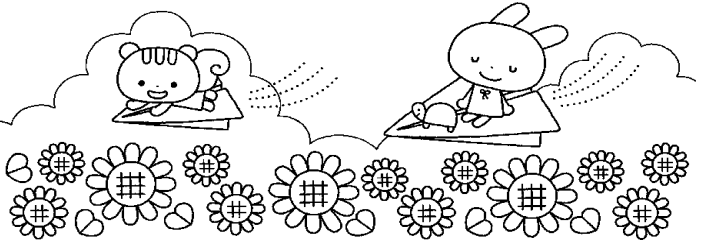
献立表

木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01 金 15 29	和風クッパ 炒り鶏 オレンジ	◎ヨーグルト ★○フライドポテト ○牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、○じゃがいも、○油	◎ヨーグルト、鶏むね肉、さけ、ごま、かつお節、○牛乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん	おかかおにぎり
02 土 16 30	ケチャップチキンライス ワカメとたまねぎのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、生わかめ	
04 月 18	手作りふりかけご飯 豚のしょうが焼き キャベツのおひたし なすと玉葱の味噌汁 スイカ	◎牛乳 ○カナッペ ○牛乳	米、押麦、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○生クリーム、○牛乳	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、しょうが、○みかん缶、○いちご	わかめおにぎり
05 火 19	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	◎ヨーグルト ○ごまトースト ○牛乳	じゃがいも、焼きそばめん、三温糖、ごま油、片栗粉、油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎ヨーグルト、焼豚、鶏ひき肉、○すりごま、○きな粉、○牛乳	バナナ、みかん缶、きゅうり、生わかめ	ホットケーキ
06 水 20	ご飯 ししゃも焼き ほうれん草のごま和え きのこのすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○豆腐ドーナツ ○牛乳	米、押麦、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、ししゃも、かつお節、白みそ、ごま、○絹ごし豆腐、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、しめじ、にんじん	ゆかりおにぎり
07 木 21	かぼちゃカレー キャベツとツナのサラダ オレンジ	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○カルピス、○牛乳	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、なす、にんじん、ズッキーニ、黄ピーマン、トマト、りんご、○かんてん(粉)	おかかおにぎり
08 金 22	★チキンポテトバーガー トマトスープ バナナ	◎ヨーグルト ○じゃこおにぎり ○大根の中華スティック ○牛乳	じゃがいも、ロールパン、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○米、○ごま油	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉(ロース)、○しらす干し ○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、○ねぎ	ジャム入り ホットケーキ
09 土 23	中華丼 コーンスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖、じゃがいも	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、コーン缶、こまつな	
月 25	ご飯 鮭の香り焼き 中華サラダ チンゲン菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○真珠蒸し ○牛乳	米、はるさめ、押麦、ごま油、三温糖、○片栗粉、○もち米	◎牛乳、さけ、ささみ、赤みそ、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、○しょうが、○たまねぎ	ジャム入り ホットケーキ
12 火 26	タコライス 野菜スープ オレンジ	◎ヨーグルト ○バナナマフィン ○牛乳	米、油、押麦、三温糖、じゃがいも、○三温糖、○ホットケーキ粉	◎ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ、○バター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく、○バナナ	わかめおにぎり
13 水 27	ご飯(13日) ロールパン(27日) 鶏の照り焼き ブロッコリーのマヨドレ和え キャベツと人参のすまし汁 スイカ	◎牛乳 ○あんこ巻き ○牛乳	米(13日)、押麦(13日)、ロールパン(27日)、マヨドレ、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、鶏もも肉、かつお節、○脱脂粉乳、○ねりあん、○牛乳	すいか、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もやし	ゆかりおにぎり
14 木 28	★やきそば 豆腐ときくらげの中華スープ バナナ	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○米	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、あおのり	ホットケーキ

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。
*★は各クラスのリクエストになります。
*今月の栄養価の平均値
 (乳児) エネルギー441kcal、たんぱく質18.8g
 (幼児) エネルギー561kcal、たんぱく質23.9g
*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

8月の食育 みて!さわって!やってみよう!
21日.....夏野菜を見てみよう(全クラス)





食育だより



木の実保育園 2025年8月

栄養士 成岡 彩香

8月は花火大会をはじめ、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多いため、冷たい飲み物の飲み過ぎやクーラーで体を冷やし過ぎによって、子どもたちも体調を崩しやすくなっています。熱中症を予防するために、水分補給を心がけましょう。また、元気に夏を乗り越えられるように、必ず朝食はとって登園しましょう。



夏野菜で 体の中から涼しく

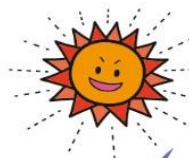


きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



冷たい物の食べ過ぎ 飲みすぎに注意



暑いと、つい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



朝ごはんを食べよう！

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。

温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。

パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。

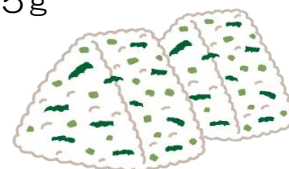
そしてなにより、家族といっしょに食べるのが大切です。



ー 保育園のじゃこおにぎり ー

【材料】2人分

温かいごはん 200g
じゃこ（しらすでも可）15g
長ねぎ 5g
しょうゆ 2g
ごま油 2g



【作り方】

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、じゃこと長ねぎを炒める。
- ③②にしょうゆを入れ、味をつける。
- ④③をご飯に混ぜて、食べやすい大きさに握る。

【ポイント】

ごま油の香りが食欲をそそる、おいしいおにぎりです。

簡単に作れて、じゃこでカルシウムが摂れます。

