

2025年

8月

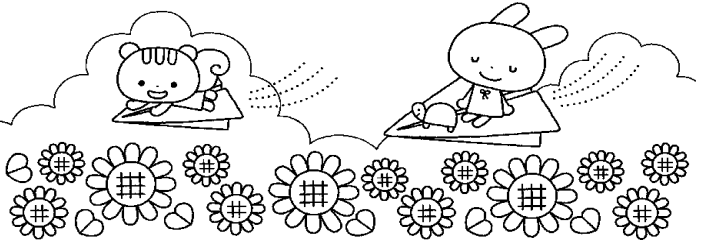
献立表

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	和風クッパー 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



夏野菜で 体の中から涼しく

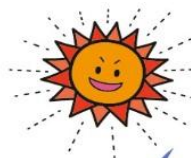


きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で、奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

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。

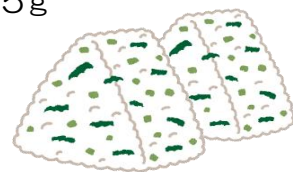
そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切です。



— 保育園のじゃこおにぎり —

【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。

