



令和7年

8月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	金	牛乳 せんべい	わかめご飯 すいか 照り焼きミートボール ブロッコリー・トマト 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/ ホットケーキミックス/ バター	わかめ/豚ひき/蒲鉾/牛 乳 誕生会	玉葱/椎茸/ブロッコ リー/トマト/えのき/葱 /ほうれん草/すいか/ みかん缶	牛乳 みかん ケーキ	532kcal 22.7g
2	土	牛乳 せんべい	ツナサラダうどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス	ツナ/豚バラ/牛乳/小豆	胡瓜/コーン/トマト/生 姜/大根/人参/オレン ジ	牛乳 小豆蒸し ケーキ	513kcal 19.5g
4	月	牛乳 せんべい	赤米 オレンジ 豚肉の香味焼き ズッキーニのきんぴら あおさの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/せん べい	豚肩/豆腐/味噌/あおさ/ ヨーグルト	葱/玉葱/人参/ズッ キーニ/しめじ/オレン ジ/バナナ	麦茶 ★バナナヨーグルト ・せんべい	512kcal 23.2g
5	火	牛乳 クラッカー	冷やしうどん 冬瓜のそぼろ煮 すいか	うどん/砂糖/油/片栗 粉/胚芽米	焼き豚/豚ひき/牛乳/海 苔(おにぎりは幼児組の み海苔がつきます)	胡瓜/もやし/トマト/人 参/冬瓜/さやいんげ ん/すいか/梅	牛乳 梅胡瓜 おにぎり	503kcal 21.1g
6	水	牛乳 せんべい	ロールパン メロン バーベキューチキン フレンチサラダ 南瓜の豆乳ポタージュ	ロールパン/はちみつ/ 砂糖/油/じゃが芋/バ ター	鶏もも/豆乳/牛乳	キャベツ/胡瓜/みかん 缶/レモン果汁/玉葱/ 南瓜/メロン	牛乳 じゃがバター	501kcal 24.2g
7	木	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 デラウェア 鮭の照り焼き 卵の花 オクラのすまし汁	胚芽米/砂糖/油/食パ ン	鮭/おから/牛乳/生ク リーム	生姜/人参/椎茸/玉葱 /オクラ/デラウェア/み かん缶/バナナ	牛乳 ★フルーツ サンド	539kcal 25.0g
8	金	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん 根菜の煮物 すいか	うどん/油/砂糖/片栗 粉/里芋/胚芽米	豚ひき/味噌/生揚げ/牛 乳	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/大根/ ごぼう/すいか/ひじき /さやえんどう	牛乳 ひじきご飯	508kcal 20.0g
9	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン オレンジ タンドリーチキン マカロニサラダ レタスのスープ	ハニーソイパン/マカロ ニ/マヨドレ/胚芽米	鶏もも/豆乳ヨーグルト/ 牛乳/鮭/海苔(おにぎりは 幼児組のみ海苔がつ きます)	生姜/胡瓜/コーン/玉 葱/人参/レタス/オレン ジ	牛乳 鮭おにぎり	593kcal 27.7g
12	火	牛乳 ゆで人参	夏野菜ドライカレー かぶの甘酢漬け オニオンスープ すいか	胚芽米/油/砂糖/薄力 粉	豚ひき/ベーコン/牛乳	玉葱/ズッキーニ/なす /赤パプリカ/人参/か ぶ/胡瓜/浅葱/すいか	牛乳 ★ココア ちんすこう	597kcal 18.4g
13	水	牛乳 せんべい	ツナマヨそうめん 豆苗ソテー デラウェア	そうめん/砂糖/マヨド レ/油/じゃが芋	ツナ/牛乳	人参/コーン/ほうれん 草/トマト/もやし/豆苗 /デラウェア	牛乳 ★フライド ポテト	513kcal 16.1g
14	木	牛乳 クラッカー	ブティボワンパン 焼きコロッケ 梨 キャベツ・胡瓜 わかめとコーンのスープ	ブティボワンパン/じゃ が芋/油/パン粉/砂糖 /ホットケーキミックス/ バター	豚ひき/わかめ/牛乳	玉葱/胡瓜/キャベツ/ コーン/梨/人参	牛乳 キャロット ケーキ	507kcal 17.7g
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 鶏肉のみそ焼き もやし炒め なめこの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/せん べい	鶏もも/味噌/牛乳/豆乳/ 生クリーム	人参/ピーマン/もやし /なめこ/玉葱/ほうれ ん草/メロン/南瓜	牛乳 ・南瓜プリン ・せんべい	526kcal 24.0g
16	土	牛乳 せんべい	ツナサラダうどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス	ツナ/豚バラ/牛乳/小豆	胡瓜/コーン/トマト/生 姜/大根/人参/オレン ジ	牛乳 小豆蒸し ケーキ	513kcal 19.5g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
18	月	牛乳 せんべい	赤米 オレンジ 豚肉の香味焼き ズッキーニのきんぴら あおさの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/せん べい	豚肩/豆腐/味噌/あおさ/ ヨーグルト	葱/玉葱/人参/ズッ キーニ/しめじ/オレン ジ/バナナ	麦茶 ★バナナヨーグルト ・せんべい	512kcal 23.2g
19	火	牛乳 クラッカー	冷やしうどん 冬瓜のそぼろ煮 すいか	うどん/砂糖/油/片栗 粉/胚芽米	焼き豚/豚ひき/牛乳/海 苔(おにぎりは幼児組の み海苔がつきます)	胡瓜/もやし/トマト/人 参/冬瓜/さやいんげ ん/すいか/梅	牛乳 梅胡瓜 おにぎり	503kcal 21.1g
20	水	牛乳 せんべい	ロールパン メロン バーベキューチキン フレンチサラダ 南瓜の豆乳ポタージュ	ロールパン/はちみつ/ 砂糖/油/じゃが芋/パ ター	鶏もも/豆乳/牛乳	キャベツ/胡瓜/みかん 缶/レモン果汁/玉葱/ 南瓜/メロン	牛乳 じゃがバター	501kcal 24.2g
21	木	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 デラウェア 鮭の照り焼き 卵の花 オクラのすまし汁	胚芽米/砂糖/油/食パ ン	鮭/おから/牛乳/生ク リーム	生姜/人参/椎茸/玉葱 /オクラ/デラウェア/み かん缶/バナナ	牛乳 ★フルーツ サンド	539kcal 25.0g
22	金	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん 根菜の煮物 すいか	うどん/油/砂糖/片栗 粉/里芋/胚芽米	豚ひき/味噌/生揚げ/牛 乳	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/大根/ ごぼう/すいか/ひじき /さやえんどう	牛乳 ひじきご飯	508kcal 20.0g
23	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン オレンジ タンドリーチキン マカロニサラダ レタスのスープ	ハニーソイパン/マカロ ニ/マヨドレ/胚芽米	鶏もも/豆乳ヨーグルト/ 牛乳/鮭/海苔(おにぎりは 幼児組のみ海苔がつ きます)	生姜/胡瓜/コーン/玉 葱/人参/レタス/オレ ンジ	牛乳 鮭おにぎり	593kcal 27.7g
25	月	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 鯖の味噌煮 ブロッコリーサラダ えのきのすまし汁	胚芽米/砂糖/ホット ケーキミックス/バター /マヨドレ	鯖/味噌/ツナ/牛乳	生姜/葱/ブロッコリー/ 人参/えのき/ほうれん 草/メロン/コーン	牛乳 コーンマヨ カップケーキ	535kcal 23.0g
26	火	牛乳 ゆで人参	夏野菜ドライカレー かぶの甘酢漬け オニオンスープ すいか	胚芽米/油/砂糖/薄力 粉	豚ひき/ベーコン/牛乳	玉葱/ズッキーニ/なす /赤パプリカ/人参/か ぶ/胡瓜/浅葱/すいか	牛乳 ★ココア ちんすこう	597kcal 18.4g
27	水	牛乳 せんべい	ツナマヨそうめん 豆苗ソテー デラウェア	そうめん/砂糖/マヨド レ/油/じゃが芋	ツナ/牛乳	人参/コーン/ほうれん 草/トマト/もやし/豆苗 /デラウェア	牛乳 ★フライド ポテト	513kcal 16.1g
28	木	牛乳 クラッカー	プティポワンパン 焼きコロッケ 梨 キャベツ・胡瓜 わかめとコーンのスープ	プティポワンパン/じゃ が芋/油/パン粉/砂糖 /ホットケーキミックス/ バター	豚ひき/わかめ/牛乳	玉葱/胡瓜/キャベツ/ コーン/梨/人参	牛乳 キャロット ケーキ	507kcal 17.7g
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 メロン 鶏肉のみそ焼き もやし炒め なめこの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/せん べい	鶏もも/味噌/牛乳/豆乳/ 生クリーム	人参/ピーマン/もやし /なめこ/玉葱/ほうれ ん草/メロン/南瓜	牛乳 ・南瓜プリン ・せんべい	526kcal 24.0g
30	土	牛乳 せんべい	サラダうどん 里芋と鶏肉の炊き合わせ オレンジ	うどん/砂糖/里芋/胚 芽米	焼き豚/鶏もも/牛乳/塩 昆布/海苔(おにぎりは幼 児組のみ海苔がつま す)	胡瓜/コーン/トマト/人 参/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	510kcal 22.1g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				月平均栄養価			エネルギー 528kcal	たんぱく質 21.7g

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳不使用のパンです。

★印はリクエストメニューです！



毎日暑い日が続いていますね。先月に引き続き、今月も各クラスのリクエストメニューを取り入れていきます！
暑い時期は食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。暑くて食欲が落ちてしまいがちなお子さんも、自分のリクエストしたメニューで少しでも食欲がアップしてくれたらいいな、と思っています。献立表の★印がリクエストメニューです！
8月は栄養価の高い夏野菜や夏バテ予防のスタミナ料理、さっぱりとした味付けのものを多く取り入れていきます。

8月31日は「野菜の日」

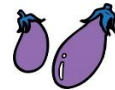


夏が旬の野菜には水分も多く、きゅうりやなす、すいかには約90%の水分が含まれているので、汗で失われたミネラルも補えます。

野菜が不足すると肥満や生活習慣病リスクが高まる為、子どもの頃から野菜摂取を習慣化することが大切です。野菜は旬の時期に最も栄養価が高く、味も濃くて美味しいです。夏野菜は彩りも良く、トマトやきゅうりは生でも食べられるので、調理をしなくても手軽に野菜をとることができます。ビタミンやカリウム、ミネラルが多く含まれているので、今の時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。

あひる組が育てているトマト、きゅうり、オクラがどんどん収穫できています！収穫でき次第みんなで食べるので楽しみにしててくださいね♪

生野菜をたくさん食べるのは、なかなか大変なので汁物に入れたり、茹でたり蒸したりすると、かさが減って量も摂りやすくなりますよ♪



旬のおすすめレシピの紹介

おすすめレシピ【ドライカレー】

〈材料 4人分〉

- ・油 小さじ1
- ・豚ひき 100g
- ・玉葱 120g
- ・ズッキーニ 80g
- ・なす 40g
- ・赤パプリカ 30g
- ・トマトジュース 60g
(トマトピューレ)
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 1g
- ・カレー粉 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①玉葱はみじん切り、ズッキーニとナス、赤パプリカはコロコロに切る。
- ②鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
玉葱を入れて炒める。
- ③トマトジュースを入れて煮る。
- ④ズッキーニ、なす、赤パプリカを入れて煮る。
- ⑤ケチャップ、中濃ソース、砂糖、塩、カレー粉を入れて味をつける。
- ⑥炊き上がったご飯を真ん中に盛り、ルーをかけて完成。



＜食育活動＞

7月1日(水) あひる組

「ズッキーニの味噌汁作り」をしました。

みそ汁にいれるズッキーニを自分達で切りました。

ズッキーニは苦手な子が多いですが、自分たちで切った分よく食べていました。

味噌は、はと組の時に手作りした味噌を使用しました。

美味しい味噌汁ができ、「沢山おかわりする」と嬉しそうに食べていました。

7月4日(木)全クラス

「夏野菜と食事のマナー」について学びました。

夏野菜のシルエットクイズをして、夏野菜の栄養について学びました。

また、食事のマナーについても学びました。

最後は、夏野菜を直接触り、大きさや重さを体感しました。

はと組・あひる組

「とうもろこし」の皮むきを行いました。

1枚1枚丁寧にむいている子、バナナのようにむいている子、様々でした。

匂いを嗅いだり、とうもろこしのひげを触ったり、子ども達は興味津々でした。

その日のおやつに自分達がむいたとうもろこしを食べました。



イベントの様子はInstagram

「田無北原保育園食育Diary」をご覧ください☆