

8月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

聖隷こども園ひかりの子

2025.8月

幼児

乳児

ひつけ 日付	曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質 区	エネルギー	脂質 区
1	きん	金	ごはん けんちん汁 すいか	牛乳 せんべい	牛乳 ワッフル	519	16.9	493	17.8
2	ど	土	チャーハン フルーツ わかめスープ バナナ ゼリー	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	476	8.7	407	7.9
4	げ	月	ごはん すまし汁(青菜・豆腐) バナナ	鶏肉の照焼き 豆乳 クラッカー	◎とうもろこし 牛乳 この お好み焼き風ラスク	497	12.7	453	15.3
5	か	火	豆乳パン オニオンスープ すいか	鮭のみそマヨ焼き 南瓜サラダ 牛乳	豆乳 バナナ	641	23.5	669	22.1
6	すい	水	ごはん みそ汁(冬瓜・えのき) バナナ	シュウマイバーグ 春雨和え パン缶 麦茶	牛乳 米粉のコーンケーキ	611	16.3	491	15.2
7	もく	木	焼きそば キウイ	大豆の青のり炒め トマト 牛乳	麦茶 ヨーグルト	527	24.7	483	22.9
8	きん	金	ハヤシライス バナナ	フレンチサラダ チーズ 麦茶	牛乳 ビスケット	646	21.8	507	17.2
9	ど	土	ジャムサンド フルーツ	ポトフ 豆乳 ゼリー	麦茶 お菓子	456	10.6	376	8.5
11	げ	月	やま 山の日			-	-	-	-
12	か	火	かきとくべつほいくから 夏季特別保育期間	ツナサンド キャベツとトマトのサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 チーズ ぼんせんべい	510	20.3	385	16.4
13	すい	水	ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ	魚の照焼き 切干大根の煮物 麦茶	豆乳 牛乳	561	15.8	517	16.1
14	もく	木	ナポリタン 黄桃缶	ポテトサラダ 豆乳	麦茶	627	23.5	504	20.1
15	きん	金	わかめごはん みそ汁(冬瓜・油あげ) バナナ	鶏肉の磯部焼き パン缶 麦茶	トマト 麦茶	552	15.7	455	12.7
16	ど	土	焼きうどん フルーツ	みそ汁(豆腐・わかめ) 豆乳	麦茶 お菓子	486	12.7	418	11.2
18	げ	月	えほん	ごはん 煮魚 ねばらねば納豆 パン缶 麦茶	牛乳 チーズ ジャムパン	636	18.1	456	14.9
19	か	火	食パン ミネストローネ	バジルクラッカーチキン 梨 牛乳	麦茶 バナナ	595	17.5	486	14.7
20	すい	水	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	豚肉の香味焼き オクラの昆布和え 麦茶	麦茶 クラッカー	534	15.2	441	14.1
21	もく	木	醤油ラーメン メロン	冬瓜のみそそぼろ煮 ヨーグルト 麦茶	豆乳 牛乳	496	13.6	500	15.6
22	きん	金	夏野菜のドライカレー バナナ	ドレッシングサラダ 豆乳	麦茶 せんべい	655	25.7	514	20.0
23	ど	土	おにぎり フルーツ	具だくさんみそ汁 豆乳 ゼリー	麦茶 お菓子	518	7.7	446	7.5
25	げ	月	ごはん(手作りふりかけ) みそ汁(南瓜・豆腐) オレンジ	焼き魚 焼き魚 麦茶	青菜ともやしのナムル 麦茶	533	12.4	390	10.8
26	か	火	ラタトゥイユサンド コーンスープ	金時煮豆 梨 牛乳	◎スティック野菜 豆乳 バナナ	659	23.4	578	21.4
27	すい	水	ごはん みそ汁(なす・油あげ) バナナ	鶏肉の甘酢あん パン缶 麦茶	◎筑前煮 麦茶	621	17.6	512	15.2
28	もく	木	塩ラーメン バナナ	◎ごぼうサラダ 牛乳	トマト ヨーグルト	21.9	1.4	18.2	1.2
29	きん	金	ごはん みそ汁(大根・わかめ) キウイ	お好み焼き風卵焼き ほうれん草のツナ和え 麦茶	牛乳 ふかし芋	574	14.7	473	13.7
30	ど	土	麻婆丼 フルーツ	みそ汁(もやし・青菜) 豆乳	麦茶 お菓子	540	14.3	450	12.8

※1、※3について：ひよこ組、こりす組、りす組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2について：ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトに変更いたします。

★今月の絵本献立をご紹介します★

「ねばらねばなっとう」 ひかりのくに

「静かな湖畔」のメロディーで歌って読める替え歌が毎年子どもたちに人気の絵本です。「納豆～納豆～♪」とついつい口ずさみながら食べる姿に、ほっこり心が温まります。食べる意欲も増しますね。納豆とえは、年齢や季節も問わずにいつも人気の献立です。加熱した野菜に醤油で味付けするだけ。野菜とタンパク質が摂れるので簡単に栄養バランスが整いますよ。

★お祭りの季節です★

8月は各地域で「お祭り」が開催される時期です。献立にも夏祭りになんだメニューを午後のおやつに提供します。お昼寝明けの時間に、出店の周りを歩いた時の醤油や海苔の香ばしさ、ソースの香りなど「いい香り」に、楽しい風景が思う浮かぶ楽しいひと時になれば幸いです。

