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。　　聖隷こども園こうのとり東　　2025.8月

日付	曜日	行事	献立名	おやつ 乳児・午前	おやつ 乳幼児・午後	幼児 エネルギー / たんぱく質g	幼児 脂質g / 塩分g	乳児 エネルギー / たんぱく質g	乳児 脂質g / 塩分g
1	金		セルフ手巻き寿司(たまご、豚肉、甘煮人参、かんぴょう、ツナきゅう) けんちん汁　すいか　お茶	牛乳 バナナ	お茶 豆乳アイス	567 21.4	17.5 1.3	546 20.8	18.8 1.2
2	土		パン2種　ポトフ　ゼリー フルーツ　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	466 16.0	9.8 1.4	432 14.3	9.3 1.2
4	月		ごはん　豚肉の香味焼き　トマト みそ汁(冬瓜・えのき)　パイン　お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 お好み焼き風ラスク	532 21	15.3 1.4	463 19.0	16.2 1.0
5	火		豆乳パン　サーモンのムニエルレモンソース　南瓜サラダ オニオンスープ　すいか　牛乳	牛乳 バナナ	豆乳 ゆかりおにぎり	638 24.9	24.7 1.6	571 22.4	22.9 1.2
6	水		ごはん　チキンのガーリックトマト　◎とうもろこし すまし汁(青菜・豆腐)　オレンジ　お茶	お茶 チーズ	牛乳 米粉のコーンケーキ	503 21	11.6 1.4	404 18.2	11.3 1.3
7	木		焼きそば　大豆の青のり炒め　オクラの昆布和え キウイ　牛乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 じゃが芋のガレット	526 21.7	24.6 1.6	440 19.4	21.1 1.4
8	金		ハヤシライス　フレンチサラダ　チーズ バナナ　お茶	お茶 ビスケット	牛乳 すいか・ウエハース	647 20.1	23.0 1.8	514 15.5	18.4 1.3
9	土		おにぎり　具だくさんみそ汁　ゼリー フルーツ　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	518 16.9	7.7 1.4	446 14.5	7.5 1.2
11	月	山の日				0 0.0	0.0 0.0	0 0.0	0.0 0.0
12	火	夏季特別保育期間	わかめごはん　鶏肉の磯辺焼き　トマト みそ汁(冬瓜・油揚げ)　フルーツ　お茶	お茶 クラッカー	牛乳 メロンパン	570 20.4	17.7 1.4	424 15.7	14.5 1.2
13	水		ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子	561 21.9	15.8 1.5	517 20.4	16.1 1.4
14	木		ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子	626 22.0	19.7 1.1	641 22.3	18.5 1.0
15	金		ごはん給食	お茶 お菓子	お茶 お菓子	534 19.9	21.2 2.0	410 16.8	17.5 1.6
16	土		チャーハン　わかめスープ　ゼリー フルーツ　お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	457 12.4	8.6 1.0	388 10.6	7.9 0.9
18	月		ごはん　シュウマイバーグ　春雨和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)　オレンジ　お茶	お茶 チーズ	牛乳 ◎煮干しかりんとう・バナナ	563 22.5	17.2 1.3	452 19.6	15.9 1.3
19	火		食パン　バジルクラッカーチキン　パインサラダ ミネストローネ　梨　牛乳	お茶 バナナ	牛乳 五平餅	595 25.7	17.5 1.4	486 19.9	14.7 1.1
20	水		ごはん　煮魚　◎筑前煮 塩こうじ汁(青菜・豆腐)　パイン　お茶	お茶 クラッカー	牛乳 きらきらみかんゼリー	528 23.4	15.6 1.5	436 18.9	14.0 1.3
21	木		冷やし中華　冬瓜のみそそぼろ煮　ヨーグルト メロン　お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド	680 27.0	19.0 2.0	597 24.3	18.6 1.6
22	金		夏野菜のドライカレー　ドレッシングサラダ　チーズ バナナ　豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 マカロニきなこ	710 26.9	27.2 1.6	572 22.9	23.0 1.2
23	土		焼きうどん　みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	488 20.4	12.7 1.5	420 17.2	11.2 1.2
25	月		ごはん　焼き魚　青菜ともやしのナムル みそ汁(南瓜・豆腐)　オレンジ　お茶	お茶 チーズ	牛乳 パイナップルパイ	489 22.4	13.8 1.1	393 19.2	13.1 1.1
26	火		ラタトゥイユサンド　金時煮豆　◎スティック野菜 コーンスープ　梨　牛乳	豆乳 バナナ	牛乳 きなこおはぎ	659 23.6	23.4 1.8	578 21.3	21.4 1.4
27	水	えほん	ごはん(手作りふりかけ)　鶏肉の甘酢あん　ねばらねば納豆 みそ汁(なす・油あげ)　パイン　お茶	お茶 ビスケット	牛乳 水ようかん	591 22.5	16.3 1.4	485 18.7	14.1 1.2
28	木		塩ラーメン　◎ごぼうサラダ　トマト バナナ　牛乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 フルーツサンド	645 25.2	22.5 2.3	505 21.5	18.5 1.7
29	金		ごはん　お好み焼き風卵焼き　ほうれん草のツナ和え みそ汁(大根・わかめ)　キウイ　お茶	お茶 クラッカー	牛乳 ふかし芋	583 20.3	14.7 1.4	481 16.9	13.7 1.2
30	土		麻婆丼　みそ汁(もやし・青菜) フルーツ　豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	540 19.3	14.3 1.2	450 16.0	12.8 1.0

※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。

★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な絵本です。「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。

納豆和えは、年齢や季節も問わずにいつも人気な献立です。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。

★お祭りの季節ですね★

8月は各地域で「お祭り」が開催される次期ですね。献立にも夏祭りにちなんだメニューが午後のおやつに多めとなりました。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や、ソースの香りなど「いい香り」に楽しい風景が思う浮かび、楽しいひと時になれたらと思います。