

2025年 8月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日 日付	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
午前 おやつ	 ※ ○印はご飯のいらない日です。 ※ 都合により献立を変更する場合があります。 ※ ★印のついているところは手作りおやつです。 ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。	今月の栄養成分(平均値) ●以上児● エネルギー 350kcal タンパク質 17.0g 脂質 12.9g 塩分 1.5g ●未満児(ごはん込み)● エネルギー 400kcal タンパク質 16.0g 脂質 11.0g 塩分 1.3g			1	②
昼 食					・ぱりんこ・お茶 ・ハヤシライス ・ツナサラダ ・フルーツ	・クッキー・お茶 ・タコライス ・フルーツ
午後 おやつ					・りんごゼリー・お茶	・せんべい・お茶
日付	4	5	6	⑦	8	⑨
午前 おやつ	・揚げ一番・お茶	・クッキー・お茶	・海老の華・お茶	・チョイス・お茶	・サブレ・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食	・いわしごま味噌煮 ・ひじきの炒り煮 ・トマト ・油揚げの味噌汁 ・フルーツ	・豚肉のピカタ ・ナポリタン ・コンソメスープ ・フルーツ	・さばのたれ焼き ・れんこんのきんぴら ・ブロッコリー ・モロヘイヤの味噌汁 ・フルーツ	・コーンごはん ・焼き餃子 ・トマトサラダ ・わかめスープ ・フルーツ	・野菜たっぷりビビンバ ・中華風サラダ ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・冷やしうどん ・フルーツ
午後 おやつ	・星たべよ・牛乳	★とうもろこし・お茶	・ソファール・お茶	・まがりせんべい・ミルク	・サラダせんべい・お茶	・せんべい・お茶
日付	11	12	13	14	15	⑬
午前 おやつ		・ムーンライト・お茶	・ビスケット・お茶	・白い風船・お茶	・塩せんべい・お茶	・クッキー・お茶
昼 食	★山の日	・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・冷たいスープ ・フルーツ	・照り焼きチキン ・サラスパサラダ ・冷たいスープ ・フルーツ	・牛肉コロッケ ・マカロニサラダ ・トマト ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・カレーライス ・きゅうりとツナのサラダ ・フルーツ	・ウインナーサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ		・くるみ揚げ・牛乳	・ぶどうゼリー・お茶	・源氏パイ・ミルク	・ホームパイ・牛乳	・せんべい・お茶
日付	18	19	20	⑳	22	㉓
午前 おやつ	・梅の香巻・お茶	・ぱりんこ・お茶	・メロンクッキー・お茶	・ビスケット・お茶	・せんべい・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食	・鮭のみつ煮 ・野菜の天ぷら ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・スパニッシュオムレツ ・冷しゃぶサラダ ・コンソメスープ ・フルーツ	・タラフライ ・野菜のごま和え ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・ねばねばうどん ・フルーツ	・ひじきハンバーグ ・もやしのナムル ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・ポークカレー ・フルーツ
午後 おやつ	・ばかうけ・牛乳	・バウムクーヘン・お茶	・ぼたぼた焼き・お茶	★ミニピザ・牛乳	・ロアンヌ・ミルク	・せんべい・お茶
日付	25	26	27	28	29	㉓
午前 おやつ	・白い風船・お茶	・クッキー・お茶	・瀬戸しお・お茶	・チーズおかき・お茶	・アスパラガス・お茶	・クッキー・お茶
昼 食	・焼魚(ほっけ) ・オクラ和え ・トマト ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・お好み焼き風オムレツ ・もやしのごま和え ・ブロッコリー ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・マカロニグラタン ・筑前煮 ・ブロッコリー ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	・魚のマヨ焼 ・切干大根煮 ・トマト ・冷たい味噌汁 ・フルーツ	・タンドリーチキン ・マカロニサラダ ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・親子丼 ・フルーツ
午後 おやつ	・カルシウムせんべい・ミルク	・せんべい・お茶	・ほしたべよ・牛乳	・雪の宿・牛乳	★コーンフレークバー・ミルク	・せんべい・お茶

今月の目標「夏バテしない身体を作ろう！」

まだまだ暑い日が続きますね。夏場は想像以上に体力を消耗し、疲れやすい季節です。食欲が落ちたり、冷たいものばかり食べてしまっていないですか？

夏バテをしないために規則正しい生活を心がけてバランスよく食事をするようにしましょう！

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。