

## 8月予定献立表

2025年8月1日

誠染保育園

|         |    |                                                                                          |  | ★8月の平均栄養量★ |  |                                                       |  |          | 1(金)                           |                                                                                                                                            | 2(土)                                                 |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
|---------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|-------------------------------------------------------|--|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|-----------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|-------------------|--------------------------------------------------|--|----------|--|----------------------------------------------|--|----------|--|--|--|
| 午前(未満児) |    |                                                                                          |  |            |  |                                                       |  |          | 牛乳、クラッカー                       |                                                                                                                                            | 牛乳、ビスケット                                             |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 主食      |    |                                                                                          |  |            |  |                                                       |  |          | のりごはん                          |                                                                                                                                            | ごはん                                                  |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 昼食      | 副食 | かぶみそ汁<br>(わかめ・人参)<br>ホッケごまみそ焼き<br>春雨サラダ                                                  |  |            |  |                                                       |  |          | コーンスープ<br>たらピカタ<br>ブロッコリーおかか和え |                                                                                                                                            | 豆腐すまし汁<br>(人参・長ネギ)<br>大豆入りオムレツ<br>じゃがいもカレー煮<br>ヨーグルト |          | 鶏肉照り焼き<br>小松菜コーンソテー   |                                              | 油揚げみそ汁<br>(わかめ・キャベツ)<br>コーンチキンバーグ<br>切干大根煮 |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
|         |    | ココアラスク<br>りんご<br>牛乳                                                                      |  |            |  |                                                       |  |          | スティートポテトケーキ<br>メロン<br>牛乳       |                                                                                                                                            | バタークッキー<br>バナナ<br>牛乳                                 |          | アイスクリーム<br>せんべい<br>お茶 |                                              | ゴマと黒糖のスコーン<br>トマト<br>牛乳                    |          | パイ菓子<br>りんご<br>牛乳 |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 午後      |    |                                                                                          |  |            |  |                                                       |  |          |                                |                                                                                                                                            |                                                      |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 4(月)    |    |                                                                                          |  | 5(火)       |  |                                                       |  | 6(水)     |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 7(木)     |                       |                                              |                                            | 8(金)     |                   |                                                  |  | 9(土)     |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 午前(未満児) |    |                                                                                          |  | ヨーグルト      |  |                                                       |  | 牛乳、クラッカー |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 牛乳、チーズ   |                       |                                              |                                            | 牛乳、ビスケット |                   |                                                  |  | 牛乳、せんべい  |  |                                              |  | 牛乳、クラッカー |  |  |  |
| 主食      |    |                                                                                          |  | ごはん        |  |                                                       |  | 角食       |                                |                                                                                                                                            |                                                      | ごはん      |                       |                                              |                                            | 冷やしソーメン  |                   |                                                  |  | わかめごはん   |  |                                              |  | ごはん      |  |  |  |
| 昼食      | 副食 | かぶみそ汁<br>(わかめ・人参)<br>ホッケごまみそ焼き<br>春雨サラダ                                                  |  |            |  | コーンスープ<br>たらピカタ<br>ブロッコリーおかか和え                        |  |          |                                | 豆腐すまし汁<br>(人参・長ネギ)<br>大豆入りオムレツ<br>じゃがいもカレー煮<br>ヨーグルト                                                                                       |                                                      |          |                       | 鶏肉照り焼き<br>小松菜コーンソテー                          |                                            |          |                   | 芋みそ汁<br>(しめじ・人参)<br>松風焼き<br>大根ツナ煮                |  |          |  | 厚揚げみそ汁<br>(人参・えのき)<br>鶏肉のみそ醤油煮<br>ほうれん草磯あえ   |  |          |  |  |  |
|         |    | ココアラスク<br>りんご<br>牛乳                                                                      |  |            |  | スティートポテトケーキ<br>メロン<br>牛乳                              |  |          |                                | バタークッキー<br>バナナ<br>牛乳                                                                                                                       |                                                      |          |                       | アイスクリーム<br>せんべい<br>お茶                        |                                            |          |                   | とうきび<br>トマト<br>牛乳                                |  |          |  | ぶどうゼリー<br>ビスケット<br>牛乳                        |  |          |  |  |  |
| 11(月)   |    |                                                                                          |  | 12(火)      |  |                                                       |  | 13(水)    |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 14(木)    |                       |                                              |                                            | 15(金)    |                   |                                                  |  | 16(土)    |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 午前(未満児) |    |                                                                                          |  | 牛乳、ビスケット   |  |                                                       |  | 牛乳、チーズ   |                                |                                                                                                                                            |                                                      | ヨーグルト    |                       |                                              |                                            | 牛乳、せんべい  |                   |                                                  |  | 牛乳、チーズ   |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 主食      |    |                                                                                          |  | ごはん        |  |                                                       |  | 五目うどん    |                                |                                                                                                                                            |                                                      | ごはん      |                       |                                              |                                            | ごはん      |                   |                                                  |  | ごはん      |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 昼食      | 副食 | 山の日<br> |  |            |  | 豆腐みそ汁<br>(しめじ・人参)<br>チーズエッグ<br>ポテトきんぴら                |  |          |                                | ホッケ照り焼き<br>白菜ごま和え                                                                                                                          |                                                      |          |                       | 大根みそ汁<br>(人参・えのき)<br>大豆ミートソース煮<br>春雨のあえ物     |                                            |          |                   | わかめみそ汁<br>(キャベツ・人参)<br>タラのムニエル<br>マカロニサラダ<br>トマト |  |          |  | 豆腐みそ汁<br>(わかめ・人参)<br>豚肉のみそ生姜焼き<br>キャベツソテー    |  |          |  |  |  |
|         |    |                                                                                          |  |            |  | せんべい<br>トマト<br>牛乳                                     |  |          |                                | バターしょうゆポテト<br>りんご<br>牛乳                                                                                                                    |                                                      |          |                       | ココアゼリー<br>ビスケット<br>牛乳                        |                                            |          |                   | バームクーヘン<br>りんご<br>牛乳                             |  |          |  | パイ菓子<br>トマト<br>牛乳                            |  |          |  |  |  |
| 午後      |    |                                                                                          |  |            |  |                                                       |  |          |                                |                                                                                                                                            |                                                      |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 18(月)   |    |                                                                                          |  | 19(火)      |  |                                                       |  | 20(水)    |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 21(木)    |                       |                                              |                                            | 22(金)    |                   |                                                  |  | 23(土)    |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 午前(未満児) |    |                                                                                          |  | 牛乳、クラッカー   |  |                                                       |  | 牛乳、チーズ   |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 牛乳、ビスケット |                       |                                              |                                            | 牛乳、せんべい  |                   |                                                  |  | ヨーグルト    |  |                                              |  | 牛乳、クラッカー |  |  |  |
| 主食      |    |                                                                                          |  | ごはん        |  |                                                       |  | ごはん      |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 誕生会      |                       |                                              |                                            | 角食       |                   |                                                  |  | 冷麦       |  |                                              |  | ごはん      |  |  |  |
| 昼食      | 副食 | 厚揚げみそ汁<br>(玉ねぎ・人参)<br>中華風ローストチキン<br>肉じゃが                                                 |  |            |  | 高野豆腐みそ汁<br>(ねぎ・人参)<br>鮭の洋風西京焼き<br>揚げかぼちゃ甘辛だれ<br>ヨーグルト |  |          |                                | カレーライス<br>ミートローフ<br>たたきキュウリ<br>トマト<br>アイスクリーム<br>お茶<br> |                                                      |          |                       | 豆腐スープ<br>(わかめ・人参)<br>しらす入り卵焼き<br>なすのミートソース焼き |                                            |          |                   | ホッケみそ焼き<br>ブロッコリー<br>ドレッシング和え                    |  |          |  | 芋みそ汁<br>(人参・えのき)<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草ゴマ和え      |  |          |  |  |  |
|         |    | カルピスゼリー<br>ビスケット<br>牛乳                                                                   |  |            |  | とうきび<br>トマト<br>牛乳                                     |  |          |                                | カステラ<br>バナナ<br>りんごジュース<br>(以上児)<br>牛乳(未満児)                                                                                                 |                                                      |          |                       | パンフキンケーキ<br>メロン<br>牛乳                        |                                            |          |                   | チーズクッキー<br>トマト<br>牛乳                             |  |          |  | りんごゼリー<br>せんべい<br>牛乳                         |  |          |  |  |  |
| 午後      |    |                                                                                          |  |            |  |                                                       |  |          |                                |                                                                                                                                            |                                                      |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 25(月)   |    |                                                                                          |  | 26(火)      |  |                                                       |  | 27(水)    |                                |                                                                                                                                            |                                                      | 28(木)    |                       |                                              |                                            | 29(金)    |                   |                                                  |  | 30(土)    |  |                                              |  |          |  |  |  |
| 午前(未満児) |    |                                                                                          |  | 牛乳、ビスケット   |  |                                                       |  | 牛乳、せんべい  |                                |                                                                                                                                            |                                                      | ヨーグルト    |                       |                                              |                                            | 牛乳、チーズ   |                   |                                                  |  | 牛乳、クラッカー |  |                                              |  | 牛乳、ビスケット |  |  |  |
| 主食      |    |                                                                                          |  | 角食         |  |                                                       |  | ごはん      |                                |                                                                                                                                            |                                                      | ごはん      |                       |                                              |                                            | ごまごはん    |                   |                                                  |  | ごはん      |  |                                              |  | ごはん      |  |  |  |
| 昼食      | 副食 | 卵スープ<br>鶏肉タンドリー焼き<br>もやしナムル<br>ヨーグルト                                                     |  |            |  | 大根みそ汁<br>(わかめ・油揚げ)<br>豆腐ハンバーグ<br>チンゲン菜じゃこ和え           |  |          |                                | 芋みそ汁<br>(玉ねぎ・人参)<br>だし巻き卵<br>炒め納豆<br>スティックキュウリ<br>トマト                                                                                      |                                                      |          |                       | 白菜スープ<br>タラのフライ<br>キャベツみそ煮                   |                                            |          |                   | 豆腐みそ汁<br>(しめじ・長ネギ)<br>磯辺焼き<br>大豆五目煮              |  |          |  | 高野豆腐みそ汁<br>(白菜・人参)<br>鶏肉マーマレード煮<br>小松菜のおかか和え |  |          |  |  |  |
|         |    | ココア蒸しパン<br>バナナ<br>牛乳                                                                     |  |            |  | フライドポテト<br>トマト<br>牛乳                                  |  |          |                                | オレンジ豆乳ゼリー<br>りんご<br>牛乳                                                                                                                     |                                                      |          |                       | とうきび<br>すいか<br>牛乳                            |                                            |          |                   | ショートブレッド<br>トマト<br>牛乳                            |  |          |  | クッキー<br>りんご<br>牛乳                            |  |          |  |  |  |
| 午後      |    |                                                                                          |  |            |  |                                                       |  |          |                                |                                                                                                                                            |                                                      |          |                       |                                              |                                            |          |                   |                                                  |  |          |  |                                              |  |          |  |  |  |

## ★お家で予防！食中毒★

季節を問わず毎日気をつけたい食中毒ですが、気温と湿度が高くなる夏は、食中毒菌の増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

## 食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒菌を…

## ①つけない！



★手は調理前、肉・魚・卵に触った後、食事の前・トイレの後等、こまめに洗いましょう

## ②増やさない！



★買い物から帰ったらすぐに食材を冷蔵庫・冷凍庫に保存！

## ③やっつける！



★ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します

## 《夏におすすめ！ブロッコリードレッシング和え》

材料 (大人4人分)

作り方

ブロッコリー・・・大1/2株  
人参・・・中1/3本  
ツナ油漬缶・・・40g  
A 白いりごま・・・小さじ1強  
砂糖・・・小さじ1弱  
しょうゆ・・・小さじ2  
油・・・小さじ2

①ツナ缶は油をきっておく。調味料Aは混ぜ合わせておく。  
②人参は短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でてあら熱をとる。  
③野菜とツナ缶を、調味料Aで和える。

★夏が旬のブロッコリーは、甘味が強く栄養満点！ご家庭にある調味料で簡単にドレッシングが作れます。ブロッコリーの他に、ほうれん草やキャベツなどで作っても美味しいです。

