

令和 7年 8月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児		共 通		
		10時おやつ	主 食	献 立 表		追 加 食		3時おやつ		
1	金	バナナ	白ごはん	炒り豆腐 中華胡瓜 えのきのスープ スイカ			大根のお焼き		スキムミルク せんべい	
2	土	牛乳	白ごはん	肉うどん 胡瓜の和え物 すり身蒸し バナナ						
3	日									
4	月	バナナ	白ごはん	干草焼き ごま酢和え キャベツの清汁 スイカ			冷奴		スキムミルク クッキー	
5	火	牛乳	のりごはん	タンドリーチキン わかめの和え物 麩の味噌汁 みかん			大根の甘煮		お茶 ☆ぶどうゼリー	
6	水	牛乳	白ごはん	親子汁 ラビットサラダ キウイフルーツ			ベーコンソテー		スキムミルク 雪の宿	
7	木	温野菜	白ごはん	筑前煮 ツナサラダ わかめの清汁 スイカ			小田巻き蒸し		牛乳 ☆フルーツサンド	
8	金	バナナ	白ごはん	竹輪の人参衣揚げ 中華風冷奴 コンソメスープ オレンジ			芋のオレンジ煮		お茶 アイスクリーム	
9	土	牛乳	白ごはん	五目そうめん 南瓜の甘煮 野菜のごま和え バナナ						
10	日									
11	月	山 の 日								
12	火	牛乳	ゆかりごはん	赤魚塩焼き マカロニサラダ 大根のスープ スイカ			茹でブロッコリー		お茶 ☆豆腐団子	
13	水	牛乳	白ごはん	ナポリタンスパゲティ 胡瓜の酢づけ キャベツのスープ バナナ			豆腐煮		牛乳 ビスケット	
14	木	牛乳	白ごはん	冷やしそうめん 野菜の和え物 オレンジ			ウインナー		牛乳 野菜かりんとう	
15	金	牛乳	白ごはん	カレー わかめの酢の物 キウイフルーツ			ミニトマト		牛乳 クラッカー	
16	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン さつま芋のグラッセ レタスのスープ バナナ			きゅうりの酢づけ			
17	日									
18	月	バナナ	わかめごはん	野菜オムレツ キャベツの昆布和え 麩の清汁 オレンジ			里芋の甘煮		スキムミルク バームクーヘン	
19	火	牛乳	白ごはん		鮭の西京焼き 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミニトマト わかめスープ メロン みかん			チーズキャンディ		スキムミルク 野菜スナック
20	水	牛乳	白ごはん	肉団子スープ ハムともやしの酢の物 なし			ポテトチーズ焼き		お茶 ☆カクテルゼリー	
21	木	温野菜	白ごはん	鱈のコーンマヨネーズ焼き 野菜サラダ オクラの清汁 スイカ			いんげんソテー		スキムミルク アスパラガス	
22	金	バナナ	芋ごはん	おから揚げボール のり酢和え しめじの清汁 みかん			あさりバター		牛乳 ☆ココアケーキ	
23	土	牛乳	白ごはん	冷やしうどん いりこの佃煮 南瓜のそぼろ煮 バナナ						
24	日									
25	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 胡瓜の昆布和え 人参ともやしの味噌汁 なし			えび団子		牛乳 ☆小倉蒸しパン	
26	火	牛乳	かしわごはん		はんぺんフライ コールスロー 玉葱の清汁 スイカ			空也蒸し		スキムミルク ハーベスト 誕生ケーキ（以上児）
27	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー わかめのみぞれ和え バナナ			赤魚の煮付け		お茶 クレープ	
28	木	温野菜	白ごはん	ハンバーグ 野菜のごま和え 南瓜の味噌汁 なし			茄子のお浸し		スキムミルク ☆ホットドッグ	
29	金	バナナ	白ごはん	豆腐団子のケチャップ煮 マセドアンサラダ きのこのスープ オレンジ			人参しりしり		お茶 アイスクリーム	
30	土	牛乳	白ごはん	醤油ラーメン りんごサラダ 粉ふき芋 バナナ						
31	日									

※🍴 バイキング ※🎂 誕生会 ※☆手作りおやつ
※27日 青組：クッキング (人参皮むき)

【今月の栄養平均】
未満児：436kcal (主食含む) 以上児：392kcal

暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント ※🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

1. 冷たいもののとり過ぎに注意しましょう 冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなります
2. 糖分の多い飲み物は控えましょう 甘い飲み物にはたくさん含まれているので、気づかないうちにとり過ぎてしまいます
3. 栄養バランスをととのえましょう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスがととのいやすくなります
4. 規則正しい生活をおくりましょう 休みの日も普段の生活と同じように過ごすこと！親子で朝の光を浴び朝ごはんを食べよう

※🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷