

夏 食 だ よ り

2025.8

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむためにも、ご家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう。水分補給は大切ですが、冷たい物ばかりでは胃腸の働きが低下して、腹痛を起こしてしまいます。また、ジュースやアイスは糖分の摂りすぎにつながり、食欲不振にもなりかねません。適度に与えるようにしましょう。



いろいろな夏野菜をたべましょう

夏野菜が美味しい季節を迎えました。暑い季節を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり含まれています。そして水分とビタミン類が豊富で、体を冷やす効果があるものが多いのが特徴です。夏野菜にはどんなものがあるのなどの話しをお子さんとしながら、いろいろな野菜を食べてみませんか。

ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・ズッキーニ・おくら・かぼちゃ・なす・とうがん・えだまめ・さやいんげん・モロヘイヤ

(モロヘイヤは保育園では提供していませんが他の夏野菜は献立に多く使われています。)

また、トマト・なす・ピーマンは色も形も違いますがどれも「ナス科」の野菜です。夏野菜は炒めたり、煮込んだり、サラダや和え物のように冷たくしたりと調理方法はたくさんあります。そしてどの方法でも美味しく食べられます。保育園では夏野菜を使ったドライカレーや和え物、混ぜご飯などにして提供しています。夏野菜を上手に取り入れて暑い夏を乗りきりましょう。



とうもろこしの皮をむいてみると…

とうもろこしを皮付きで購入したときは、とうもろこしを触り、どんな感触か、どんなにおいかわ確かめてみましょう。とうもろこしのひげと実の数が同じなことは案外知られていません。食べる前に皮むきをした経験は食への興味に繋がります。もちろん、誰と一緒に経験したのかも大切です。

2025年08月

献 立 表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 金	ごはん かじきのパン粉焼き トマトときゅうりのサラダ 粉ふき芋 じゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／かじき（29日1歳～あじ）酒 食塩 ニンニク パン粉 オリーブ油／トマト きゅうり りんご酢 しょうゆ なたね油／じゃがいも 食塩／キャベツ たまねぎ 油あげ みみそ／食パン パター 粉チーズ あおのり／えだまめ 食塩／バナ ナ／飲むヨーグルト	青のりラスク 枝豆 くだもの のむヨーグルト	きらず揚げ くだもの 麦茶
02 16 30 土	ごはん 肉じゃがカレー風味 きゅうりの変わり漬け 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ 食塩 カレー粉／きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 三温糖 しょうゆ／とうふ 麩 カットわか め みみそ／マカロニ きなこ 三温糖／ウエハース／オレンジ／牛乳	マカロニきな粉 ウエハース くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶
04 18 月	ごはん さばの塩焼き 焼きビーフン きゅうりのごま酢和え さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／さば かれい（0.1歳） 食塩 酒 なたね油／ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょう ゆ ごま油 なたね油／きゅうり カットわかめ 白すりごま りんご 酢 しょうゆ 三温糖／さつまいも 油あげ ねぎ みみそ／小麦粉 三温糖 牛乳 重曹 ヨーグルト レモン／おしゃぶりこんぶ／牛乳／ バナナ	ヨーグルトケーキ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	かりんとう くだもの 麦茶
05 19 火	ごはん 鶏とキャベツのスタミナ炒め なすの揚げ浸し 塩ナムル 豆腐とお麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／とり肉 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょう が ニンニク みみそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油／なす 赤ピーマン 黄ピーマン なた ね油 三温糖 しょうゆ 本みりん／こまつな にんじん コーン 食塩 白すりごま ごま 油／とうふ 麩 カットわかめ みみそ／じゃがいも なたね油 食塩 あおのり／チーズ／す いか／牛乳	フレンチフライ チーズ くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
06 20 水	ゆかりごはん 厚揚げのうま煮 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり／とうふ とり肉 もやし ねぎ だけのこ なたね油 三温糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 酒／はるさめ きゅうり にんじん ハム しょうゆ りんご酢 三温 糖 ごま油／じゃがいも たまねぎ みみそ こまつな／マカロニ 三 温糖 しょうゆ 片栗粉／えだまめ 食塩／メロン パナナ（0.1歳） ／牛乳	マカロニのみたらし 枝豆 くだもの 牛乳	シュガーラスク くだもの 麦茶
07 21 木	冷しかけうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のなめこ和え	干しうどん とり肉 もやし きゅうり にんじん しょうゆ 本みり ん 酒 食塩 かつお節 昆布／ちくわ かじき（0-2歳）小麦粉 あおのり 食塩 なたね油／こまつな なめこ しょうゆ／白米 たま ねぎ ツナ 食塩 カレー粉 なたね油／金時だまめ 三温糖 しょうゆ ／ぶどう／麦茶	カレーおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶
08 22 金	ごはん かれいの梅みそ焼き 小松菜磯和え さつま芋の煮物 じゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／かれい 酒 食塩 うめぼし みみそ 本みりん なたね油／こまつな にんじん しょうゆ 焼のり ／さつまいも しょうゆ 三温糖 こんぶ／キャベツ えのきたけ 米 みみそ／食パン パター 白すりごま 三温糖／おしゃぶりこんぶ／ぶ どう／飲むヨーグルト	セサミトースト おしゃぶりこんぶ くだもの のむヨーグルト	焼きうどん くだもの 麦茶
09 23 土	マーボー豆腐丼 きゃべつのナムル 人参の土佐煮 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 とうふ ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ みみそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉／キャベツ カッ トわかめ 食塩 ごま油 白すりごま／にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油 かつお節／はくさい たまねぎ みみそ／ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 メープルシロップ／にぼし／オレンジ／牛乳	ホットケーキ いりこ くだもの 牛乳	ツナマヨトースト くだもの 麦茶
12 26 火	鶏そぼろ丼 ツナサラダ かぼちゃの煮物 しめじのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス とり肉 たまね ぎ にんじん なたね油 食塩 三温糖 しょうゆ 本みりん／ツナ キャベツ きゅうり コーン なたね油 りんご酢 食塩／かぼちゃ 三温糖 しょうゆ／しめじ えのきたけ たまねぎ みみそ／とうもろ こし しょうゆ 砂糖／ヨーグルト／バナナ／麦茶	焼きとうもろこ し ヨーグルト バナナ 麦茶	ツナおにぎり くだもの 麦茶
13 27 水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き きゃべつ納豆和え 小松菜のソテー 冬瓜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／さけ 食塩 酒 みみそ マヨ ネーズ パセリ粉 なたね油／なっとう キャベツ しょうゆ あおの り／こまつな にんじん コーン パター 食塩 しょうゆ／とうがん たまねぎ 油あげ みみそ／ホットケーキ粉 三温糖 きなこ なたね 油 豆乳／えだまめ 食塩／オレンジ／麦茶	きなこ蒸しパン 枝豆 くだもの 麦茶	芋チップス くだもの 麦茶
14 28 木	ロールパン チキンカツ マカロニサラダ ジュリエヌスープ	ロールパン／とり肉 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャッ プ／マカロニ きゅうり にんじん 干しぶどう 食塩 マヨネーズ／ キャベツ たまねぎ にんじん こんぶ 食塩 酒／白米 削り節 三 温糖 しょうゆ／にぼし／ぶどう／麦茶	おかかおにぎり いりこ くだもの 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
15 金	ビーンズカレー トマトの香りサラダ はんぺんのすまし汁	白米 胚芽米 ぶた肉 だいず たまねぎ にんじん しょうが ニン ニク なたね油 カレールウ／トマト たまねぎ しそ なたね油 り んご酢 食塩／はんぺん ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ こまつな／揚げせんべい／チーズ／バナナ／牛乳	揚げせんべい チーズ くだもの 牛乳	ジャージャー麺 くだもの 麦茶
25 月	ほたてのピラフ エリンギのフリッター コンスープ	白米 酒 ほたて水煮缶 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油／エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩／クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ ほうれ んそう／かぼちゃ パター 三温糖 生クリーム 本みりん／甘辛せん べい／すいか／牛乳	スイートパンブキン せんべい くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

8月の平均栄養量（幼児）

☆今月の果物はバナナ・ぶどう・オレンジ・すいか・メロンです。 エネルギー：530kcal たんぱく：19.4g

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。 脂質：15.2g 塩分：1.8g

補食1食あたり100kcal

☆今月はほたて缶・ちくわ（幼児のみ）を提供します、食べた事のないご家庭はお試し下さい。