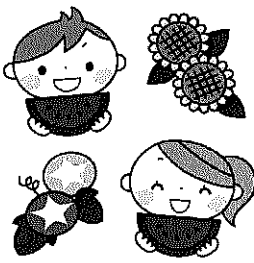


令和7年度 8月 幼児食献立表

今月の目標:夏バテを予防しよう

* はセンター調理、○は園での調理です。

つわぶき園

月 25	火 12 26	水 27	木 28	金 1 29	土 2
* 八宝菜 豚肉 もやし 白菜 しいたけ 人参 油 中華スープ 鶏がらだし 砂糖 しょう油 片栗粉 * ひじき餃子 キャベツ 鶏肉 ニラ 鶏肉 豚脂 ひじき しょう油 塩 砂糖 小麦粉 ごま油 ○アスパラ甘酢炒め アスパラ ちくわ 三度豆 甘酢 砂糖 しょう油 片栗粉 米油 ○カレースープ レタス もやし 玉ねぎ ズッキーニ 鶏がらだし カレー粉 ・蒸しとうもろこし ・ルヴァン ・牛乳	* 野菜コロッケ じゃがいも 人参 玉ねぎ とうもろこし 三度豆 塩 パン粉 小麦粉 砂糖 油 * れんこん金平 れんこん 豚肉 ピーマン 砂糖 しょう油 油 ○ほうれん草サラダ ほうれん草 人参 きゅうり 甘酢 しょう油 ごま油 ○味噌汁 南瓜 玉ねぎ 油揚げ オクラ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 ・バナナ ・芋けんぴ ・牛乳	○コーンカレー 鶏肉 玉ねぎ 人参 とうもろこし カレールー トマト 無塩バター カレー粉 ○夏野菜さっぱりサラダ なす 枝豆 きゅうり パプリカ レタス ベーコン ズッキーニ 甘酢 しょう油 米油 梅干し みりん ★スプーン 持参してください 	* かつおカツ かつお パン粉 小麦粉 塩 油 * あらめの炊いたん あらめ 油揚げ 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 ○三度豆とわかめの炒め物 三度豆 わかめ しめじ 土生姜 鶏がらだし しょう油 みりん ごま油 ○すまし汁 豆腐 人参 かまぼこ しいたけ ねぎ しょう油 塩 みりん だし(かつお・昆布) ○のり塩お麩ラスク 麩 塩 油 青のり ・ジョア	* 赤魚の煮つけ 赤魚 塩 みりん しょう油 砂糖 生姜 だし(かつお・昆布) * 小松菜のソテー 小松菜 コーン 玉ねぎ ベーコン 油 塩 しょう油 ○南瓜甘辛炒め煮 南瓜 ひじき 豚肉 みりん しょう油 ごま油 だし(かつお・昆布) ○味噌汁 切干大根 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆苗 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 1日○セサミクッキー 小麦粉 砂糖 牛乳 無塩バター 炒りごま ベーキングパウダー ・牛乳 29日・ぼたぼた焼き ・牛乳	○カレー焼きそば 中華麺 キャベツ もやし 人参 豚肉 玉ねぎ カレー粉 かつお節 お好みソース 油 ○野菜スープ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン 粉パセリ コンソメ 13日～15日 お盆休み協力日 16日 お弁当の日 30日 らいおん組 一日のくらし協力日 ・ムーンライト(2日、16日) ・牛乳
月 4 18	火 5 19	水 6 20	木 7 21	金 8 22	土 9 23
* ます塩焼き ます 塩 だし(かつお・昆布) * 絹さやソテー 絹さや しめじ 人参 油揚げ 油 しょう油 塩 * 豆腐ナゲット 豆腐 玉ねぎ 塩 魚肉すり身 豆乳 砂糖 小麦粉 油 ○具沢山味噌汁 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ なす えのき だし(かつお・昆布) こうじ味噌 ○マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖 ・牛乳	* ポテトとお米のささみカツ ささみ じゃがいも 米パン粉 胡椒 塩 砂糖 油 * ポークビーンズ 豚肉 人参 砂糖 水煮大豆 じゃがいも ケチャップ コンソメ ○ブロッコリーと焼きとうもろこし バターしょう油炒め ブロッコリー とうもろこし 無塩バター しょう油 ○肉団子の豆乳スープ 鶏ミンチ ニラ 玉ねぎ 土生姜 人参 キャベツ 鶏がらだし 豆乳 ・すいか ・雪の宿 ・牛乳	○トマトキーマカレー 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン カレー粉 カレールー 無塩バター ○チップスサラダ キャベツ 南瓜 とうもろこし きゅうり パプリカ ウインナー 甘酢 米油 ポテトチップス ★スプーン 持参してください 	* さばみそ煮 さば 生姜 かつおだし 砂糖 しょう油 赤味噌 * 高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 絹さや かつおだし 砂糖 しょう油 ○チンゲン菜のりごま酢和え チンゲン菜 長芋 きゅうり 焼き海苔 炒りごま 甘酢 だし(かつお・昆布) しょう油 ○豚汁 豚肉 玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 ○ベーコンパンケーキ ベーコン とうもろこし ホットケーキMIX 牛乳 ・ジョア	* ハンバーグ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 トマトペースト 生姜 にんにく * ナポリタン スパゲティ 玉ねぎ ベーコン グリンピース マッシュルーム 砂糖 トマトケチャップ 油 ○なすのごま味噌チーズ焼き なす ピーマン パプリカ 炒りごま こうじ味噌 砂糖 とろけるチーズ 米油 ○味噌汁 豆腐 玉ねぎ 小松菜 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 ○ヨーグルトケーキ ヨーグルトMIX ヨーグルト 牛乳 無塩バター ・牛乳	○おろしぶっかけうどん うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり だし(かつお・昆布) しょう油 みりん ○ピーマンともやしのナムル ピーマン もやし 人参 ツナ缶 ごま油 鶏がらだし 塩昆布 炒りごま 

= 子どもの夏バテの症状と対処法!! =

(症状)・食欲がない・元気がない・ぐったりしている・体温が高い
※子どもは夏バテをしても自分から気づいたり訴えたりできません

お父さん、お母さんが早め気づいてあげてください!!

(対処法)・栄養バランスの整った食事をする!!

※夏バテ対策 おすすめ食材と栄養素

= ビタミンB₁ =

・疲労回復効果
糖質や脂質を
エネルギーに変える
豚肉・大豆

= タンパク質 =

・体をつくるのに欠かせ
ない栄養素
肉・魚・牛乳・卵
大豆製品

= ナトリウム・カリウム =

・汗をかくとナトリウムやカリウム
が失われて食欲不振に
ナトリウム→梅干し
カリウム→スイカ・バナナ

= クエン酸 =

・汗で失われやすい
ミネラルの吸収
サポート
グレープフルーツ
・レモン

※こまめな水分補給(脱水症状予防)→ジュース・スポーツドリンクは糖分を多く含む為

・起床時・外から帰ったとき・入浴前後・寝る前に!! 飲ませすぎないように!!

レモンラスク

＜材料大人2人子ども2人分＞

・食パン(8枚切)2枚
・溶かしバター10g
・レモン汁4g(小さじ1)
・グラニュー糖10g(小さじ2)

①溶かしバター・レモン汁・
グラニュー糖を合わせる。

②④をパンに塗る。

③170度のオーブントースターで
軽く火焼き目がつくまで
6分ほど焼く。

☆さっぱりしたレモンの香りが
食欲をそそります。