



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	450	17.1	13.2	1.7
3~5歳児	464	17.8	13.5	1.9

令和7年8月



			1日(金)		2日(土)
			♡チーズクラッカー・牛乳		中央ながかみこども園 ♡
			タコライス 彩り野菜のコンソメスープ 果物		ごはん 豚肉のごまだれ焼き 和え物 味噌汁
			☆大根もち・牛乳		豆乳クッキー ☆
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡ビスケット・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	中央ながかみこども園 ♡
肉味噌丼 大根とツナのサラダ 青菜とえのきのすまし汁	冷やし中華 コロコロサラダ 果物	ご飯 アジフライ きゅうりのゆかり和え もやしと油揚げの赤だしの味噌汁	ご飯 茄子とピーマンの味噌炒め かぼちゃのチーズ焼き お麩とオクラのすまし汁	ピラフ 鶏肉のあっさりポトフ コールスローサラダ 果物	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁
☆スコーン・牛乳	☆しらすごはん	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆黒糖ラスク・牛乳	☆ぶどうゼリー・牛乳	おせんべい ☆
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	♡おたのしみ	♡おたのしみ	♡クラッカー	♡クラッカー	中央ながかみこども園 ♡
山の日	ながかみこども園	ながかみこども園	サラダそうめん 切干大根の煮物 果物	焼肉丼 具だくさんスープ 果物	ごはん 魚の梅味噌焼き 和え物 すまし汁
	☆おたのしみ	☆おたのしみ	☆おたのしみ	☆おたのしみ	カルシウムせん ☆
18日(月)	19日(火) ファミリーデー	20日(水) ファミリーデー・誕生会	21日(木) ファミリーデー	22日(金)	23日(土)
♡ビスケット・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	中央ながかみこども園 ♡
ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め キャベツときゅうりの塩昆布和え 青菜とえのきの味噌汁	ご飯 魚の香味焼き 豆入りひじきの煮物 なすととうがんの赤だしの味噌汁	サラダうどん ジャーマンポテトサラダ 果物	ロールパン 豆乳スープ 千切り野菜のサラダ 果物	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ
☆いちごジャムヨーグルト・クラッカー	☆チーズとパセリのパイ・牛乳	☆ココア蒸しパン・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆杏仁豆腐	おせんべい ☆
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡ビスケット・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	中央ながかみこども園 ♡
麻婆茄子丼 ささみサラダ にらと玉ねぎと春雨の中華スープ 果物	ご飯 筑前煮 三色なます さつまいもとなめこの味噌汁	ご飯 魚の塩麩焼き オクラの土佐和え 豆腐としめじの味噌汁	ご飯 じゃこと三つ葉の厚焼き卵 キャベツと人参とコーンのごまマヨ和え とうがんとえのきの味噌汁	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 果物	ごはん 魚の塩焼き 和え物 すまし汁
☆アイス	☆マシュマロおこし・牛乳	☆抹茶カステラ・牛乳	☆きなこクッキー・牛乳	☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	豆乳クッキー ☆

## 旬の野菜を味わいましょう！

「旬」とは、その食べ物が一番美味しい時期です。旬の野菜には栄養が豊富に含まれます。こども園の畑では、夏が旬のピーマン、オクラ、なすがたくさんでき、子どもたちがたくさん収穫してくれています。給食にも取り入れ、子どもたちと夏野菜を味わっています。



## 夏野菜の効能

- \*オクラ…ネバネバ成分が胃腸を守り免疫力をアップします。
- \*ピーマン…ビタミン豊富でウイルスから身を守り夏風邪予防にも効果的です。
- \*なす…体の熱を取り、血の巡りをよくしてくれます。
- \*きゅうり…たっぷりの水分がほてった体を冷やします。
- \*トマト…ビタミンたっぷりで疲れた胃腸の回復を促します。



♡午前おやつ ☆午後おやつ

- ◆ファミリーデー 8月19日(火)  
8月20日(水)  
8月21日(木)
- ◆誕生会 8月20日(水)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 徳本