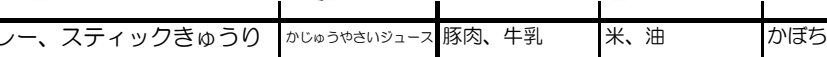


令和7年8月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主 食	献 立 名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややつこ はるさめちゅうかサラダ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃきなこ	魚切り身、豆腐 卵、牛乳、きな粉	米、中ざらめ、春雨 三温糖、ごま油	きゅうり、人参 かぼちゃ
4	月	むぎちゃ おかし	ごはん	かぼちゃいりカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、油	かぼちゃ、玉葱 人参、エリンギ、きゅうり
5	火	むぎちゃ くだもの	パ ン	ひれかつ、コールスローサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしブルー	豚ヒレ肉、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ	キャベツ、人参、きゅうり コーン、パイン、ブルー
6	水	むぎちゃ おかし	め ん	ひやしちゅうか、チーズ、フルーツゼリー むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	卵、ハム、チーズ 牛乳	中華生麺、三温糖 ごま油、マーラーカオ	きゅうり、もやし
7	木	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくのママレードやき スパゲティサマーサラダ、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、牛乳	パン、ママレード、油 スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、キャベツ、人参 パイン缶、コーン、果物
8	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、さんしょくきりぼしに とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、油揚げ 豆腐、卵、牛乳	米、三温糖 カステラ	切干大根、人参 ピーマン、葱
11	月	やまのひ 						
12	火	むぎちゃ おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵 牛乳	米、油、三温糖 お米スティックケーキ	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、トマト
13	水	各園対応メニュー						
14	木	各園対応メニュー 						
15	金	各園対応メニュー 						
18	月	むぎちゃ おかし	ごはん	かぼちゃいりカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、油	かぼちゃ、玉葱 人参、エリンギ、きゅうり
19	火	むぎちゃ くだもの	パ ン	ひれかつ、コールスローサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしブルー	豚ヒレ肉、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ	キャベツ、人参、きゅうり コーン、パイン、ブルー
20	水	むぎちゃ おかし	め ん	ひやしちゅうか、チーズ、フルーツゼリー むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	卵、ハム、チーズ 牛乳	中華生麺、三温糖 ごま油、マーラーカオ	きゅうり、もやし
21	木	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくのママレードやき スパゲティサマーサラダ、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ みそきゅうり、チーズ	鶏肉、牛乳 チーズ	パン、ママレード、油 スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、キャベツ、人参 パイン缶、コーン、果物
22	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、さんしょくきりぼしに とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、油揚げ 豆腐、卵、牛乳	米、三温糖 カステラ	切干大根、人参 ピーマン、葱
25	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、油、三温糖 米粉パインクレープ	玉ねぎ、にら、しめじ きゅうり、果物
26	火	むぎちゃ おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵 牛乳	米、油、三温糖 お米スティックケーキ	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、トマト
27	水	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	なつやさいのミートスパゲティ、グリーンサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ふかしいも	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター、油 三温糖、じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、茄子 トマト、キャベツ、きゅうり
28	木	むぎちゃ おかし	うめぼし ごはん	とりのさっぱりに、いんげんごまあえ なすみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、油揚げ 牛乳	米、ざらめ、三温糖	いんげん、茄子 玉葱、果物
29	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややつこ はるさめちゅうかサラダ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃきなこ	魚切り身、豆腐 卵、牛乳、きな粉	米、中ざらめ、春雨 三温糖、ごま油	きゅうり、人参 かぼちゃ

【暑さを乗り切ろう】



暑い日が続く、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。園の給食でも、疲労回復に効果のある豚肉料理や食欲が増進するカレーなどを提供していきます。

【夏野菜の効能】



夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜を紹介します。

トマト・・・赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。きゅうり・・・水分が95%でビタミンC、

カリウムが豊富、疲労回復やむくみ改善が期待できる。なす・・・皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。ピーマン・・・加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。オクラ・・・粘り気のペクチンが腸内環境を整えて便通をよくする。ゴーヤー・・・苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。枝豆・・・豆と野菜の両方の栄養を併せ持つ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。※誤嚥に注意しましょう

※都合により献立を変更することがあります。

8月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	446	560
たんぱく質 g	19.2	25.3
脂 質 g	13.9	20.0
カルシウム g	214	316
鉄 m g	3.5	3.1
ビタミンC m g	29	36
食塩相当量 g	1.5	1.9