

令和7年度

## 8 月 分 給 食 献 立 表

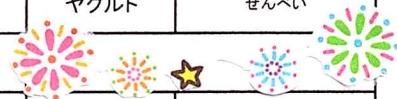
総社保育園

| 日曜  | 献立名                                          | 10時<br>おやつ  | 3時おやつ            |
|-----|----------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1 金 | 麦ご飯 玉ねぎともずくのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ きゃべつとソーセージのマヨカレーチーズ | 牛乳<br>ビスケット | カルビス<br>チーズパンケーキ |
| 2 土 | マーボー丼 フルーツヨーグルト                              | りんごジュース     | クラッカー            |

|     |                                               |               |                        |
|-----|-----------------------------------------------|---------------|------------------------|
| 4 月 | 麦ご飯 切り干し大根と人参のみそ汁 中華風ローストチキン かぼちゃサラダ          | 牛乳<br>ポーロ     | 牛乳<br>バンせんべい           |
| 5 火 | アマランサスご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 さばの焼き肉のたれ煮 ハムともやしの中華サラダ | 牛乳<br>バナナ     | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ         |
| 6 水 | バターロール 牛乳 トマトとウインナースープ 茄子のミートグラタン 和風スパゲッティサラダ | フルーツ牛乳<br>昆布  | お茶<br>水ようかん            |
| 7 木 | 冷やし中華 鶏肉と根菜煮 とうもろこし                           | 牛乳<br>スティックパン | お茶<br>おはぎ              |
| 8 金 | コーンご飯 モロヘイヤスープ ひまわりハンバーグ マカロニサラダ ミニゼリー        | 牛乳<br>クラッカー   | フルーツパフェ<br>(フルーツヨーグルト) |
| 9 土 | おかかチャーハン コーンスープ パナナ                           | オレンジジュース      | せんべい                   |



|      |                               |             |           |
|------|-------------------------------|-------------|-----------|
| 11 月 | 山 の 日                         |             |           |
| 12 火 | 野菜たっぷり焼肉丼 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツサラダ | 牛乳<br>ビスケット | クラッカー     |
| 13 水 | 焼きそば パナナ                      | オレンジジュース    | ミニバームクーヘン |
| 14 木 | 一 部 希 望 保 育                   | ヤクルト        | せんべい      |
| 15 金 | 盆 休 園                         |             |           |
| 16 土 | お 弁 当 の 日                     | ヤクルト        | せんべい      |



|      |                                          |               |                      |
|------|------------------------------------------|---------------|----------------------|
| 18 月 | 夏野菜カレー コールスローサラダ すいか                     | りんごジュース<br>小魚 | フルーツ牛乳<br>トッピングクラッカー |
| 19 火 | きんぴら混ぜご飯 そうめんすまし汁 さばの生姜焼き もやしと胡瓜のごま和え    | 牛乳<br>バナナ     | 牛乳<br>じゃがいもガレット      |
| 20 水 | 麦ご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 鶏ミンチの磯部焼き 人参と塩昆布のツナ和え    | フルーツ牛乳<br>昆布  | カルビス<br>すいかクッキー      |
| 21 木 | もやしタンタン麺 納豆野菜かき揚げ メロン                    | 牛乳<br>クラッカー   | 牛乳<br>サンドイッチ         |
| 22 金 | ゆかりご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鮭のみそ漬け焼き 茄子とピーマンの炒め煮 | 牛乳<br>せんべい    | お茶<br>ヨーグルトゼリー       |
| 23 土 | 中華丼 胡瓜の即席漬 パイン缶                          | ぶどうジュース       | バナナ                  |

|      |                                              |              |                    |
|------|----------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 25 月 | 麦ご飯 かぼちゃとわかめのみそ汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め ほうれん草とちくわのごま和え | 牛乳<br>ウエハース  | 牛乳<br>クラッカークリームサンド |
| 26 火 | から揚げラーメン かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ                      | 牛乳<br>せんべい   | お茶<br>鮭わかめおにぎり     |
| 27 水 | クロワッサン ミルク オクラともやしスープ メルルーサのコーンフ레이크揚げ ポテトサラダ | フルーツ牛乳<br>小魚 | 牛乳<br>黒糖ドーナツ       |
| 28 木 | 麦ご飯 豆腐と舞茸のみそ汁 スペニッシュオムレツ 鶏レバー甘辛煮 れんこんサラダ     | 牛乳<br>クラッカー  | 牛乳<br>どら焼き         |
| 29 金 | 麦ご飯 冬瓜スープ サワラのカレーマヨソテー ひじきの五目煮               | 牛乳<br>バナナ    | カルビス<br>マドレーヌ      |
| 30 土 | 肉みそスパゲッティ フルーツサラダ                            | りんごジュース      | せんべい               |



令和7年度

## 8 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

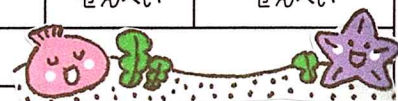
総社保育園

| 日 曜 | 献 立 名                                    | 10時<br>おやつ | 3時おやつ |
|-----|------------------------------------------|------------|-------|
| 1 金 | かぼちゃ・人参・キャベツがゆ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 白身魚と人参のトマト煮 | ビスケット      | パンケーキ |
| 2 土 | 鶏ミンチ・人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ フルーツヨーグルト             | せんべい       | バナナ   |

|     |                                            |       |           |
|-----|--------------------------------------------|-------|-----------|
| 4 月 | 玉ねぎ・人参・白身魚・胡瓜がゆ じゃが芋と人参のみそ汁 ササミとかぼちゃのやわらか煮 | せんべい  | 芋りんご煮     |
| 5 火 | 胡瓜・人参・鶏ミンチがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚とじゃが芋煮        | バナナ   | ヨーグルトケーキ  |
| 6 水 | コロコロパン トマトスープ 茄子のミートグラタン風 スパゲッティーサラダ       | ビスケット | 水ようかん     |
| 7 木 | 煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 パナナ                      | せんべい  | 人参いもがゆ    |
| 8 金 | かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ マカロニと白身魚スープ 煮込みハンバーグ         | バナナ   | フルーツヨーグルト |
| 9 土 | じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・人参・白身魚がゆ パナナ                 | ビスケット | せんべい      |

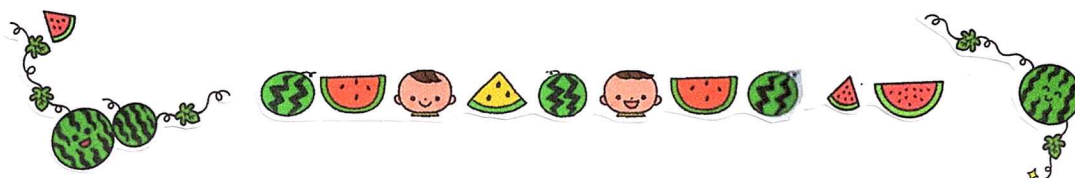


|      |                                         |       |       |
|------|-----------------------------------------|-------|-------|
| 11 月 | 山 の 日                                   |       |       |
| 12 火 | じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・ピーマンがゆ 豆腐のすまし汁 フルーツサラダ | ビスケット | ヨーグルト |
| 13 水 | 煮込みうどん パナナ                              | ビスケット | せんべい  |
| 14 木 | 一 部 希 望 保 育                             | せんべい  | せんべい  |
| 15 金 | 盆 休 園                                   |       |       |
| 16 土 | お 弁 当 の 日                               | せんべい  | せんべい  |



|      |                                          |       |          |
|------|------------------------------------------|-------|----------|
| 18 月 | かぼちゃ・人参・ピーマン・白身魚がゆ 肉じゃが風 おろしりんご          | ビスケット | フルーツゼリー  |
| 19 火 | 胡瓜・人参・じゃが芋がゆ そうめんすまし汁 白身魚のグリーンソース煮       | バナナ   | ポテトおやき   |
| 20 水 | 人参・白身魚・玉ねぎ・ピーマンがゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 鶏ミンチのつくね風 | せんべい  | にんじん蒸しパン |
| 21 木 | 煮込みうどん 白身魚とじゃが芋煮 パナナ                     | ビスケット | ジャムサンド   |
| 22 金 | 鶏ミンチ・人参・ピーマンがゆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鮭と茄子のみそ煮    | せんべい  | バナナヨーグルト |
| 23 土 | 人参・じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ・鶏ミンチがゆ おろしりんご           | せんべい  | バナナ      |

|      |                                        |       |          |
|------|----------------------------------------|-------|----------|
| 25 月 | 人参・じゃが芋・白身魚がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミートボールのトマト煮 | ビスケット | かぼちゃ蒸しパン |
| 26 火 | ササミあんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ               | せんべい  | 鮭いもがゆ    |
| 27 水 | コロコロパン かぼちゃスープ メルルーサのコーンフレーク煮 ポテトサラダ   | バナナ   | ポテトドーナツ  |
| 28 木 | ピーマン・人参・白身魚とじゃが芋がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 和風ミートローフ | せんべい  | ホットケーキ   |
| 29 金 | かぼちゃ・人参・じゃが芋がゆ 冬瓜スープ サワラと人参のオレンジ煮      | バナナ   | ほうれん草ケーキ |
| 30 土 | スープスパゲッティー フルーツサラダ                     | ビスケット | せんべい     |



# 給食だより

令和7年度

8月

## 水分補給で

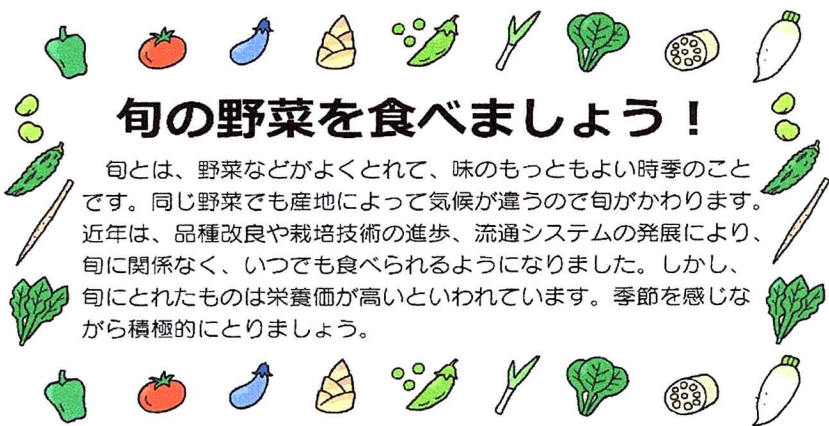
### 熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとみましょう。



### 旬の野菜を食べましょう！

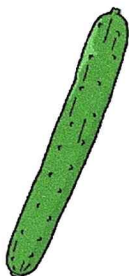
旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



### 水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

### うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

## かんたんレシピ紹介

### あんこステックパイ



《 材 料 》 30本分  
・冷凍パイシート 1枚  
・こしあん 50g

#### 《 作り方 》

- ①パイシートを半解凍の状態にしておく
- ②こしあんをパイシートに塗る
- ③半分にたたみ、食べやすい長さ、幅に切る
- ④ねじってクッキングシートにのせ、180度に温めたオーブンで10分ぐらい焼く

