

令和7年度

向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	金	牛乳 フレーク	ご飯	鶏肉入りラタトゥイユ	鶏肉、塩、こしょう、ズッキーニ、なす、赤パプリカ、玉ねぎ、エリンギ、にんにく、洋風だしの素、 トマト水煮缶、オリーブ油、ケチャップ、砂糖	牛乳 カステラ	
				小松菜ともやし和え物	小松菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ		
				スティックチーズ			
2	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
4	月	牛乳 塩せんべい	ご飯	マーボーなす	なす、油、木綿豆腐、豚ひき肉、にんにく、生姜、人参、ねぎ、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、油、きな粉、 砂糖、グラニュー糖
				五目中華スープ	もやし、人参、干ししいたけ、豚肉、春雨、小松菜、中華味、しょうゆ、片栗粉		
				野菜ジュース			
5	火	牛乳 ポップコーン	ご飯	豚肉と野菜の甘酢煮	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマン、酢、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、片栗粉、油	牛乳 せんべい	
				切干大根のツナサラダ	切干大根、ツナ油漬缶、人参、きゅうり、中華だしの素、しょうゆ、ごま油、砂糖、ごま		
				小松菜のみそ汁	小松菜、えのきだけ、わかめ、煮干し、みそ		
6	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	煮魚	赤魚、しょうが、しょうゆ、砂糖	牛乳 乾パン	
				カリカリきゅうり	きゅうり、ごま油、しょうゆ		
				栄養すいとん	小麦粉、長芋、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ、かつお節、塩、しょうゆ		
7	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	うどんの肉みそかけ	干しうどん、豚肉、玉ねぎ、人参、油、ひじき、しょうが、にんにく、砂糖、みそ、しょうゆ、 片栗粉、グリーンピース	牛乳 ★おとうふむしぼん	絹ごし豆腐、卵、砂糖、 油、ホットケーキ粉、 ブルーベリージャム
				コーンと卵のスープ	小松菜、コーン缶、卵、人参、洋風だしの素、しょうゆ、こしょう		
				オレンジ			
8	金	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉とえのきのつくね焼き	豚肉、えのきだけ、ひじき、ねぎ、塩、片栗粉、油	お茶 せんべい	
				五目煮豆	ゆで大豆、ちくわ、人参、ごぼう、昆布、砂糖、しょうゆ、塩		
				なすとオクラのすまし汁	なす、人参、玉ねぎ、おくら、かつお節、しょうゆ、塩		
9	土	牛乳・おかき				お茶・クッキー	
12	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ハヤシシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、油、グリーンピース、ハヤシルウ、トマトピューレ	お茶・黒棒	
				キャベツのツナサラダ	キャベツ、きゅうり、トマト、黄パプリカ、ツナ油漬缶、酢、油、塩		
				ゼリー			
13	水	牛乳・ビスケット				お茶・おかき	
14	木	牛乳・ビスコ				お茶・せんべい	
15	金	牛乳・フレーク				お茶・クッキー	
16	土	牛乳・ビスケット				お茶・せんべい	
18	月	牛乳 かみかみ昆布		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ	
19	火	牛乳 あられ	ご飯	あじの蒲焼き	あじ、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん	牛乳 ★お団子ドーナツ	ホットケーキ粉、米粉、 絹ごし豆腐、砂糖、油、 きな粉、砂糖、塩
				かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、さやいんげん、しょうが、鶏肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油		
				トマトスープ	トマト、トマト缶、玉ねぎ、ベーコン、洋風だしの素、塩、こしょう		
20	水	牛乳 ボーロ	ご飯	味噌チキンカツ	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ケチャップ、 中濃ソース、いりごま、片栗粉	牛乳 ロールカステラ	
				納豆・オクラ・長芋のねばねば和え	納豆、オクラ、長芋、塩昆布		
				麩と小松菜すまし汁	焼麩、かまぼこ、たまねぎ、小松菜、かつお節、しょうゆ、塩		
21	木	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉のしょうが焼き	豚肉、砂糖、しょうゆ、しょうが、油	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
				ひじきのナムル	ひじき、きゅうり、人参、もやし、ハム、酢、しょうゆ、ごま油、塩		
				そうめん汁	そうめん、かまぼこ、人参、小松菜、かつお節、しょうゆ、塩		
22	金	牛乳 フレーク	ご飯	タイ風やきとり	鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、白こしょう、油	牛乳 サブレ	
				キャベツとほうれん草のサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン缶、かに風味かまぼこ、マヨネーズ、しょうゆ		
				オクラスープ	オクラ、たまねぎ、もやし、人参、えのきだけ、ねぎ、中華だしの素、塩		
23	土	牛乳・おかき				お茶・せんべい	
25	月	牛乳 ごませんべい	ご飯	タンドリーチキン	鶏肉、塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、油	牛乳 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、 バター、砂糖、しょうゆ、
				青菜のごま和え	小松菜、もやし、人参、ごま、砂糖、しょうゆ		
				マカロニスープ	マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ウィンナー、洋風だしの素、塩		
26	火	プリン	ご飯	白身魚の香味揚げ	白身魚、塩、片栗粉、青のり、油	牛乳 フレーク	
				えのきときゅうりの梅肉和え	えのきだけ、きゅうり、砂糖、しょうゆ、うめ干し、かつお節		
				豆腐のすまし汁	豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、塩		
27	水	牛乳 乾パン	ご飯	肉団子の青菜あんかけ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、片栗粉、油、小松菜、人参、干ししいたけ、 油、かつお節、昆布、みりん、しょうゆ	お茶・麦茶 ★フルーツ白玉	白玉粉、絹ごし豆腐、 ミカン缶、バナナ、 パイナップル、砂糖
				かみかみサラダ	きゅうり、塩、さきいか、人参、コーン、砂糖、しょうゆ、ごま油		
				ジョア			
28	木	牛乳 ビスケット	ご飯	いわしのケチャップ煮	いわし、片栗粉、油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ	牛乳 ビスケット	
				三色ナムル	ほうれん草、もやし、人参、ごま油、塩、いりごま		
				かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ		
29	金	牛乳 クラッカー	ご飯	五目焼きそば	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、ピーマン、油、お好みソース、青のり、かつお節	牛乳 バームクーヘン	
				中華きゅうり	きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、塩、ごま油、いりごま		
				わかめスープ	豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、卵、中華だしの素、塩		
30	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	

お誕生会メニューのため
白ごはんはいりません

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけ、などの工夫が大切です。

そして、冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。



☆今月のおすすめメニュー☆

栄養すいとん（8月6日（水）のメニュー）



材料（子ども2人分）

- ・小麦粉……30g
- ・ながいも……6g
- ・豚肩ロース……20g
- ・にんじん……10g
- ・玉ねぎ……20g
- ・キャベツ……40g
- ・ねぎ……20g
- ・干しいたけ……2g

- A [かつお節……4g
昆布だし……0.2g
水……30g
- B [食塩……50g
うすくちしょうゆ……少々

作り方

すいとんは戦争中に食べ物がなく、小麦粉に水を加えて団子をつくり、汁の具として食べていたものです。終戦記念にあわせてぜひ作ってみてください。

- ① にんじんは皮をむき薄いちょう切り、玉ねぎはスライス、キャベツは食べやすい角切りにする
- ② 干しいたけを戻しておく
- ③ Aで出汁を取り汁をつくっておく
- ④ ③に①②を入れ中火で煮立たせる
- ⑤ 豚肩ロースの小間切れも入れる
- ⑥ ながいもをすって小麦粉と混ぜ団子を作って入れ、すいとんが浮き上がってくるまで5分ほど煮る
- ⑦ Bで味を整えて出来上がり♪



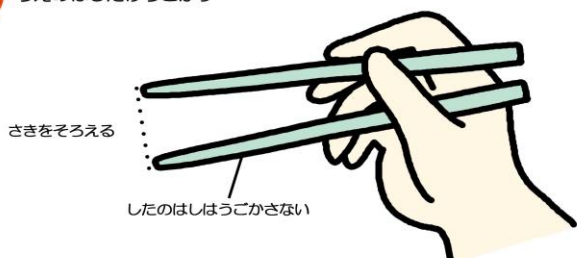
- ① えんぴつのようにはしを1ぼんもつ



- ② もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ

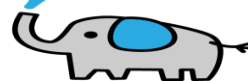


- ③ うえのはしだけうごかす



★ 8月の努力目標★

はしをたたくもって
たべましょう



持つ場所は、箸先から約3分の2の部分。上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定する。物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かさない。箸先を開いたり、すばめたりすれば、どんな大きさの物でも自在につまめるようになります☆

6月のお手伝いカードのご協力ありがとうございました。提出率は全体の60%程度でした。各家庭でいろいろなお手伝いに取り組んでいただき、子ども達からもどんなお手伝いをしたか、たくさん聞かせてもらいました。ご飯を運んだり、お弁当箱や水筒を洗ったりと、おうちの方のためにがんばる姿が見られたんじゃないでしょうか？今後も引き続き続けられるように保育園でも声をかけて行こうと思います。