



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)

エネルギー 497kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 14.2g
食塩 1.9g

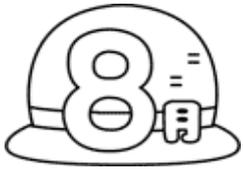
2025年08月

おおのみち保育園

献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 29 (金) ジャージャーうどん ・ じゃが芋のスープ ぶどうゼリー	干しうどん、米、じゃが芋、ごま油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調製豆乳	ホールコーン缶、人参、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、ひじき、干し椎茸、にんにく、生姜	豆乳 ビスケット	麦茶 ひじきとツナのたきこみ御飯
2 ・ 16 (土) わかめごはん ・ ツナじゃが なめこのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油	煮干だし汁、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、けずり節	玉ねぎ、なめこ、長ねぎ、人参	麦茶 せんべい	
4 ・ 18 (月) ごはん ・ 豚肉のチンジャオロース風 かぼちゃの甘煮 トマトとモロヘイヤのスープ	米、じゃが芋、砂糖、オリブ油、ごま油、片栗粉	豚肉(小間切れ)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、水煮たけのこ、ピーマン、モロヘイヤ、赤ピーマン	麦茶 せんべい	麦茶 バイクドポテト
5 ・ 19 (火) ごはん ・ ささみと枝豆のかき揚げ きゅうりのさっぱり和え わかめのみそ汁	食パン 8枚切り、米、砂糖、米粉、油、麩	煮干だし汁、鶏ささ身、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、調製豆乳、牛乳	パン缶、きゅうり、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、枝豆、長ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	牛乳 お麩ラスク	豆乳 手作りパインジャムサンド
6 ・ 20 (水) ごはん ・ かじきのケチャップソース もやしのナムル 冬瓜のスープ	米、米粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	かじき、調製豆乳、かにかまぼこ、絹ごし豆腐、白ごま(いり)	小松菜、玉ねぎ、もやし、とうがん、人参、干し椎茸	麦茶 せんべい	豆乳 黒糖米粉蒸しケーキ
7 ・ 21 (木) ごはん ・ 夏野菜マーボー 粉ふき芋 ごぼうのみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、ごま油	煮干だし汁、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	トマト、ごぼう、なす、玉ねぎ、ピーマン、カットわかめ、生姜	牛乳 ビスケット	麦茶 お楽しみおやつバイキング 7日のみ: シャーベット
8 ・ 22 (金) ごはん ・ さばのみそ煮 ほうれん草とコーンのソテー おくらのみそ汁	食パン 6枚切り、米、油、砂糖	かつお・昆布だし汁、さば、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、調整豆乳	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、オクラ、ピーマン、ホールコーン缶、長ねぎ、生姜、バナナ	豆乳 果物(バナナ)	牛乳 ピザトースト
9 ・ 23 (土) 塩焼きそば ・ わかめスープ みかん缶	焼きそばめん、油	豚肉(小間切れ)	みかん缶(液汁)、キャベツ、人参、ピーマン、カットわかめ	麦茶 菓子	
12 ・ 26 (火) ブロッコリーとツナの Pasta ・ 大根と鶏肉の煮物 ヨーグルト	スパゲティ、米、油、ごま油	牧場の朝 ヨーグルト、ツナ油漬缶、鶏もも肉、豚肉(小間切れ)、白ごま(いり)	大根、ブロッコリー、玉ねぎ、万能ねぎ、にんにく	麦茶 せんべい	麦茶 豚塩ごはん
13(水) ↳ 15(金)	給食はお休みです。 お弁当の用意をお願いします。	13日(水)~15日(金) 午後おやつ: お楽しみお菓子バイキング			麦茶 菓子
25 (月) ごはん ・ 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 豆腐とにらのスープ	米、干しとうもろこし、マヨドレ、砂糖、油	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ハム(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白すりごま	キャベツ、ホールコーン缶、きゅうり、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、にら、生姜	麦茶 せんべい	麦茶 冷や汁そうめん
27 (水) ごはん ・ スコップコロッケ ・ ブロッコリーとミニトマト 大根のスープ	米、りんごジュース、じゃが芋、米粉、砂糖、マヨドレ、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、調整豆乳	白桃缶、ミニトマト、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、人参、ホールコーン缶、粉寒天	豆乳 クラッカー	麦茶 ピーチゼリー せんべい
28 (木) ごはん ・ 昆布の炒め煮 ・ かぼちゃのみそ汁 果物(なし)	米、じゃが芋、米粉、砂糖、油、ごま油	煮干だし汁、調製豆乳、豚肉(小間切れ)、ベーコン(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	なし、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき茸、長ねぎ、ホールコーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん、生姜	牛乳 ビスケット	豆乳 バナナとコーンのケーク
30 (土) お好み焼き ・ なすのスープ 果物(バナナ)	お好み焼き粉、マヨドレ、油	豚ひき肉、けずり節	キャベツ、長ねぎ、なす、えのき茸、青のり、バナナ	麦茶 菓子	

☆食材の納入状況によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月のくだものは「なし」を予定しています 🍷



給食だより

✿ さわのい ✿



毎日、厳しい暑さが続いていますね。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、
身体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。
夏を楽しむために、日々の食事・睡眠など規則正しい生活リズムを保つこと
と、こまめな水分補給を心がけましょう。

～ 夏を元気に過ごすためのポイント～

＊1日3食しっかり食べましょう

栄養面はもちろん、リズムをつくるのに重要です。

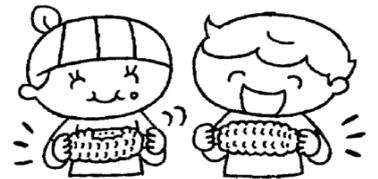
＊睡眠

夏は体力を消耗します。またどうしても夜更かししがちです。
規則正しい生活を心がけましょう。

＊冷たいジュースやアイスを沢山食べさせないようにしましょう

摂りすぎると逆に夏バテの原因に。

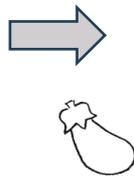
糖分を摂りすぎると食欲が落ち、冷たいものを食べ過ぎると胃液が
薄まり消化機能の低下を招いてしまいますので、ほどほどに。



～ 旬の野菜をたっぷり食べよう～

～今月の旬食材～

きゅうり・トマト・なす
とうがん・オクラ・ピーマン
とうもろこし・スイカ・なし
アジ など



多くの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗
で失われた水分を補給したり、体を冷やしてくれる
効果があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富！！
摂りすぎてしまった水分を排出し、体内の水分
バランスを調整してくれます。



< 先月のクッキングの様子♪ >



つくし組
とうもろこしに
触れたり、畑の
野菜を届けてく
れました！



どんぐり組
とうもろこしの皮む
きや、フルーツポン
チを盛り付けまし
た！



ちゅうりっぷ組
玉ねぎの皮むきや、
自分のご飯にふりか
けをかけて、おいし
くいただきました！

