



献立予定表



令和7年度
あけほの保育園



		10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	金	牛乳	白身魚の煮付け きゃべつとかにかまの酢の物 もやしのスープ	牛乳 ココアバー
2	土	牛乳	茄子のミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ じゃが芋のコンソメスープ	牛乳 くるくるロールサンド
3	日			
4	月	牛乳	たれマヨチキン 小松菜とツナのサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 チヂミ
5	火	牛乳	サワラのごま照り焼き 高野豆腐の卵とじ 茄子のスープ	麦茶 フルーツヨーグルト
6	水	牛乳	豚とピーマンの中華風春雨炒め わかめとオクラの和え物 ワンタンスープ	牛乳 お豆腐チュロス
7	木	牛乳	サケのガーリック味噌焼き 牛ごぼう炒め 小松菜のすまし汁	牛乳 マシュマロサンドクラッカー
8	金	牛乳	松風焼き スイートポテトサラダ 板ふの味噌汁	牛乳 チーズケーキ
9	土	牛乳	冷しゃぶうどん 揚げ春巻き ジョア	牛乳 カスタードまんじゅう
10	日			
11	月		ヤッホー	
12	火	牛乳	アジフライ コロコロサラダ オクラともずくのトロトロスープ	牛乳 ホットドック
13	水	牛乳	豚じゃが ブロッコリーと白菜の昆布和え そうめんの味噌汁	牛乳 パナナのブラウニー
14	木	牛乳		牛乳 アップルゼリー
15	金	牛乳		牛乳 スイカ蒸しパン
16	土	牛乳		牛乳 半月どら焼き
17	日			
18	月	牛乳	麻婆春雨 チンゲン菜の中華和え 中華コンソメスープ	牛乳 ハムチーズトースト
19	火	牛乳	サバの塩焼き ジャーマンポテト キャベツの味噌汁	牛乳 あんこのスティックパイ
20	水	牛乳	ハヤシライス トマトサラダ ヨーグルト	牛乳 いちごのマドレーヌ
21	木	牛乳	アカウオの味噌煮 れんこんのそぼろ炒め さつま芋のコンソメスープ	牛乳 フルーツポンチ
22	金	牛乳	ジャポネハンバーグ ほうれん草のナムル 豆腐の味噌汁	牛乳 クッキー
23	土		なつのおもいでかい	
24	日			
25	月	牛乳	白身魚のチリソースかけ 切干大根と大豆の煮物 なめこの中華スープ	麦茶 フルーチェグラノーラ
26	火	牛乳	豚丼 オクラと胡瓜ののり和え 冬瓜のすまし汁	牛乳 お惣菜マフィン
27	水	牛乳	サケの照り焼き 焼きビーフン 里芋の味噌汁	牛乳 おふきなこ
28	木	牛乳	おたんじう会 チキン南蛮 サラダスパゲティ 野菜のコンソメスープ	ジュース パフェ
29	金	牛乳	カレーのみぞれあんかけ ひじきと厚揚げの煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 丸ボーロ
30	土	牛乳	カレーうどん アスパラと胡瓜のサラダ オレンジ	牛乳 かりんとう
31	日		8月31日は野菜の日 「や(8)さ(3)い(1)」の日で	

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check! 元気な体は毎日の食事から。

☐ 冷たいものばかり食べている

☐ 野菜はサラダばかり食べている

☐ アイスcreamや冷やした果物をよく食べる

☐ 冷たいジュースが最高だ

温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもとです。生野菜だけは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものばかりは控えましょう

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものはばかり食べていると体重が増加し、気持ちが不安定になり、不眠を誘発。生活習慣病を引き起こす原因にもなります。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる

※ 場合によって献立を変更する場合がありますのでご了承ください。