2025年

8月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳	2
昼食					ロールパン、チキンごま照り焼き、海藻サラダ、スープ、　すいか	おにぎり（２個） バナナ
午後					牛乳、おかかおにぎり	麦茶、サッポロポテト
午前	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の梅肉炒め、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、デラウェア	御飯、中華煮、中華きゅうり、わかめスープ、すいか	冷やしサラダうどん、さつま揚げとじゃがいものきんぴら、茹でとうもろこし、バナナ	御飯、鯖の塩焼き、きゅうりともやしのごま和え、味噌汁、デラウェア	食パン（いちごジャム）、チキンカツ、千切りサラダ、スープ、すいか	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、バターホットケーキ	牛乳、青菜団子	牛乳、みたらしトースト	牛乳、ニラチヂミ	牛乳、いなり寿司	麦茶、たべっこどうぶつ
午前	11	12 牛乳	13 グリーンダカラ	14 グリーンダカラ	15 グリーンダカラ	16
昼食	山の日	ねぎ塩豚丼、小松菜とツナのマヨ和え、味噌汁、オレンジ	おにぎり（２個） バナナ	おにぎり（２個） バナナ	おにぎり（２個） バナナ	おにぎり（２個） バナナ
午後		牛乳、ココア蒸しパン	麦茶、揚げせんべい	麦茶、たべっこどうぶつ	麦茶、サッポロポテト	麦茶、揚げせんべい
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23
昼食	御飯（麦入り）、麻婆豆腐、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、デラウェア	御飯、レバーのさっぱりねぎ　ダレ、小松菜のごま和え、味噌汁、すいか	冷やし中華、かぼちゃのごま和え、枝豆、バナナ	御飯、鮭のマヨコーン焼き、白和え、けんちん汁、デラウェア	ロールパン、豚肉とトマトのソテー、コールスローサラダ、コーンクリームスープ、すいか	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、チーズ入りいももち	牛乳、パインカップケーキ	牛乳、シュガートースト	牛乳、ウインナーとねぎのお焼き	牛乳、焼きおにぎり	麦茶、キャラメルコーン
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30
昼食	☆郷土料理～長野県～☆ 御飯（麦入り）、鶏肉の山賊焼き、いもなます、たけのこ汁、デラウェア	御飯、あじの蒲焼き、じゃがいものそぼろ煮、味噌汁、すいか	冷やし豆乳担々そうめん、ちくわの磯辺揚げ、トマトサラダ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、煮込みハンバーグ、スパゲティサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン（ブルーベリージャム）、なすのミートグラタン、枝豆サラダ、スープ、すいか	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、黒糖ドーナツ	牛乳、かぼちゃチーズトースト	牛乳、いちごヨーグルトムース	牛乳、味噌バターコーン御飯	麦茶、サッポロポテト

※献立は材料により変更になる場合があります。

8月は夏バテしないようスタミナのつくメニューと、食欲がわくメニューを盛り込んでいます。夏野菜をたくさん使用し、食事を通して夏バテ予防を行っていきます。
暑さに負けない体力づくりには、十分な睡眠とバランスの取れた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ☺

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	592	25	20.6	337	2.6	632	0.42	0.62	28	3.9	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	112	118	140	147	118	353	145	188	165	93	111
3才未満児	497	20.6	17.7	291	1.9	520	0.35	0.55	23	3.1	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	97	101	123	132	90	302	125	172	135	76	100

栄養士