

2025/08月分

中山保育園

献立表

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	お茶（牛乳）,小魚	バーガーパン,ハンバーグ,レタスのサラダ,ポテトスープ,果物	アイス
2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
4	月	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,鶏の味噌マヨ焼き,キャベツの昆布サラダ,豆腐のみそ汁,果物	牛乳,せんべい類
5	火	お茶（牛乳）,小魚	冷やし中華,ボークシュウマイ,もやしの彩りあえ,果物	牛乳,ボンボンドーナツ
6	水	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの香り焼き,昆布の煮物,五目汁,果物	牛乳,ビスケット類
7	木	お茶（牛乳）,小魚	【七タ】ひまわり丼,星のコロッケ,ブロッコリーサラダ,お星さま3色ゼリー	牛乳,せんべい類
8	金	お茶（牛乳）,小魚	レーズンパン,ミートボール,ほうれん草の和え物,夏野菜カレースープ,果物	アイス
9	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
11	月		山の日	
12	火	お茶（牛乳）,小魚	五目うどん,鶏のネギ塩こうじ焼き,マカロニサラダ,果物	牛乳,フライドポテト
13	水	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,かつおフライ,トマトサラダ,キャベツのみそ汁,果物	牛乳,ビスケット類
14	木	お茶（牛乳）,小魚	おにぎり弁当,気になる野菜ジュース	牛乳,せんべい類
15	金	お茶（牛乳）,小魚	おにぎり弁当,どうぶつえんゼリー	牛乳,せんべい類
16	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
18	月	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,うま煮,大根サラダ,みそ汁,果物	牛乳,せんべい類
19	火	お茶（牛乳）,小魚	とんこつラーメン,ぎょうざ,しゃきしゃき根菜のサラダ,果物	牛乳,ケーキサレ
20	水	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,豚肉のかりん揚げ,ほうれん草のごま和え,きつね汁,果物	牛乳,ビスケット類
21	木	お茶（牛乳）,小魚	豚肉ピビンバ丼,豆腐ステーキ,きゅうりの中華風サラダ,手作りゼリー	牛乳,塩せんべい
22	金	お茶（牛乳）,小魚	食パン,鮭のオーロラソース,ブロッコリーツナサラダ,オニオンスープ,果物	アイス
23	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
25	月	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,鰯の蒲焼,きゅうりの酢の物,具たくさんみそ汁,果物	牛乳,せんべい類
26	火	お茶（牛乳）,小魚	ナポリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,せんべい類
27	水	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,松風焼,ひじきの炒め煮,とうがん汁,果物	牛乳,ビスケット類
28	木	お茶（牛乳）,小魚	茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー	牛乳,カルシウムトースト
29	金	お茶（牛乳）,小魚	コッペパン,鶏のレモン煮,キャベツサラダ,コーンスープ,果物	アイス
30	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

★今月の郷土食は塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	Ical	タソク	脂質	カロリ	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	542	20.2	19.8	210	2	133	0.29	0.35	31	4.2	2
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	472	17.6	18.3	262	1.5	133	0.25	0.39	32	3.3	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5



もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 夏バテ予防について 》

毎日暑い日が続いていますね。体がだるい、食欲がないなどの症状はありませんか？それはもしかしたら夏バテかもしれません。「夏バテ」といった病名はありませんが、夏の暑さによる体のだるさや倦怠感、胃腸の不調、冷えやむくみなど様々な体の不調の総称をいいます。

夏バテは熱中症とは異なり、急激に体調が悪化することはありません。しかし、対処せずに放置していると、症状が悪化したり、免疫力の低下による夏風邪や他の病気のリスクも高まります。

今月は、まだまだ続く暑い夏を元気に乗り切るために、夏バテの対処法についてお伝えします！！



こどもは、大人に比べ体温調節機能が未発達で、体温も上昇しやすく、体力を消耗します。

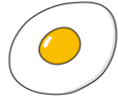
いつもより元気がなかったり、夏バテかも？というときは以下のことに気を付けてみましょう



○規則正しい生活で自律神経を整えましょう

早寝早起きを心がけ、1日3食しっかり食べましょう！
エネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質も大事ですが、
ビタミンB1、B2は糖質をエネルギーに変えたり、疲労を回復する働きのある栄養素です。
積極的に取り入れていきましょう！

・牛乳・卵・大豆製品
・豚肉・ほうれん草など



○こまめに水分補給しましょう

こどもは汗をかきやすく、大人よりも水分を必要とします。朝起きた時や、寝る前、入浴前後など、「のどが渴いた」と感じる前に水分を摂ると効果的です。

ポイント💡

冷たい飲み物は、胃腸の温度が下がることで、働きが低下したり、消化不良を起こしやすくなります。
また、ジュースや清涼飲料水には多くの糖分が含まれます。糖分は脳に「満腹」の刺激を送るため、食欲がなくなり他に必要な栄養素が摂りにくくなります。
冷たすぎないお茶やお水をこまめに補給するようにしましょう。

飲み物だけが水分補給ではありません！



旬の野菜で作ろう！なすと豚肉のみそ炒め(4人分)

夏野菜の定番のなすは、水分を多く含むため、夏バテ予防にも適しています！

なすの皮に含まれる「ナスニン」はポリフェノール的一种で、免疫力を高める効果や抗酸化作用があります。

豚肉との相性も良く、甘辛いみそ味で食欲もUPします！

★材料★

なす
たまねぎ
にんじん
豚もも肉
(薄切り)
ごま油

1本半
1/2個
150g
小さじ2

【調味料】
酒
砂糖
しょうゆ
味噌
片栗粉

小さじ2
小さじ1
小さじ2
小さじ1/2
大さじ1

★作り方★

①なすは小さめの乱切り、たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
②豚肉は3cm幅に切る。調味料は混ぜ合わせておく。
③フライパンにごま油をひいて、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
④にんじんを入れて火が通ったら、玉ねぎとなすを加える。
⑤なすがしんなりしたら、調味料を加えて全体に絡める。
⑥水溶き片栗粉でとろみを付けたら出来上がり♪