



令和 7 年 8 月 の 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
25	月	ご飯	カジキの竜田焼き 納豆汁【山形県】	牛乳 袋菓子	牛乳 みそ カジキ 納豆	米 ごま油 砂糖	もやし 人参 生姜 小松菜 かぶ
12 26	火	キーマカレー	中華サラダ スープ	牛乳 かぼちゃようかん	牛乳 しらす 豚肉	米 麦 カレールー ジャガイモ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 あさつき にんにく 生姜 えのき かぼちゃ
13 27	水	茄子とトマトのス パゲティ	和風ポテトサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 せんべい フルーツポンチ	牛乳 ウインナー ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 ごま油 ジャガイモ せんべい ジュース	玉葱 なす きゅうり トマト 人参 パセリ にんにく 寒天 もも缶 パイン缶 みかん缶
14 28	木	ごま塩ご飯	棒棒鶏 キャベツのおかか和え すまし汁	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 鶏肉 赤みそ	米 油 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ代替 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし 切干大根 キャベツ きゅうり 生姜 にんにく ねぎ もも缶
1.15 29	金	1日29日 パン 15日 ふりかけご飯	鮭のソテー ブロッコリー 1日・29日角切りスープ 15日 みそ汁	牛乳 すいかおにぎり(ゆかり、菜飯)	牛乳 鮭 みそ	パン 米 油 砂糖 ごま	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ にんにく
2.16 30	土	冷やしうどん	鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかり和え	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 なた	干しうどん 砂糖 お菓子	ねぎ 人参 小松菜 きゅうり
4 18	月	4日ご飯 18日焼きそば	4日カレイのゆかりパン粉焼き 18日磯辺焼き オクラの和え物 みそ汁	牛乳 枝豆クッキー	牛乳 卵 みそ カレイ 生揚げ ウインナー かつお節	米 パン粉 ごま 焼きそば麺	玉葱 なす オクラ えのき 枝豆 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ
5 19	火	夏野菜 チャーハン	豚しゃぶサラダ 焼きかぼちゃ わかめスープ	牛乳 ウインナー蒸しパン	牛乳 豚肉 ツナ缶	米 ごま油 油 砂糖 ごま バター	水菜 きゅうり もやし 人参 ピーマン 葱 コーン缶 わかめ かぼちゃ
6 20	水	冷やしラーメン 【山形県】	豆腐サラダ ピーマンと ヨーグルト { 6日 しらすの炒め物 20日 ツナの炒め物	牛乳 せんべい オレンジゼリー	牛乳 豆腐 ヨーグルトしらす ツナ缶	中華麺 砂糖 ごま油 せんべい ジュース	きゅうり 人参 葱 生姜 にんにく トマト 南瓜 コーン 缶 寒天 ピーマン わかめ
7 21	木	キムムッチご飯 (韓国風ふりかけ)	ゴーヤチャンプル 中華きゅうり みそ汁	牛乳 お好み焼き	牛乳 みそ 豆腐 鶏卵 かつお節 豚肉	米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	人参 ゴーヤ 小松菜 のり にんにく なめこ きゅうり キャベツ
8 22	金	パン	8日さわら } のタンドリー風 コールスロー 22日鶏肉 } 野菜スープ	牛乳 きつねおにぎり	牛乳 さわら ヨーグルト	パン パン粉 油 砂糖 カレー粉	キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 にんにく もやし コーン缶 コンソメ
9 23	土	そうめん	ミートボール ブロッコリーのおかか和え	牛乳 おにぎり	牛乳 豚肉 鶏肉	干しそうめん 砂糖 米	玉葱 小松菜 人参 ブロッコリー

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g
を基準に献立を作成しています。

・幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。 ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。

令和7年8月の延長補食予定表



日	曜日	補食内容
25	月	人参ご飯（人参）
12 26	火	塩昆布ご飯（塩昆布）
13 27	水	ガーリックライス（にんにくコーン缶）
14 28	木	鶏飯（鶏肉 人参）
1.15 29	金	わかめご飯
4 18	月	枝豆ご飯
5 19	火	菜飯
6 20	水	しらすご飯（しらす）
7 21	木	ゆかりご飯（ゆかり）
8 22	金	ごま塩ご飯（ごま塩）

- エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- 都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



給食だより

R7. 7. 31 東部若葉保育園

暑い日が、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心がけましょう。また、この時期は食欲が低下しがちですが、しっかり食べないと夏バテしてしまいます。栄養バランスの取れた食事をきちんととって、元気に夏を過ごしましょう。



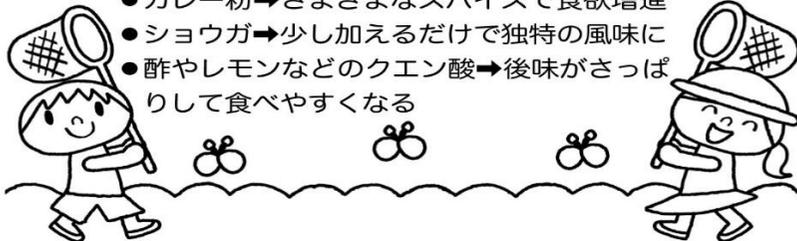
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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)

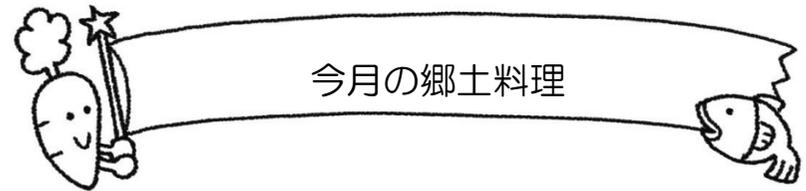
落ちた食欲を取り戻す味つけ

- 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



調理室からのお知らせ

8月は、業者がお休みの日が多いため、食材やメニューが変更になっているところがあります。献立表をご確認ください。



らいおん組 Rちゃんのお母さん より

教えて頂いた郷土料理は山形県の★【冷やしラーメン】【玉こんにゃく】
 【どんどん焼き】★【納豆汁】です。★印の料理が給食に出ます！
 【冷やしラーメン】の消費量が1位の山形県。夏は食べやすく、食が進みそうですね。
 【玉こんにゃく】は、中まで味が染みっていてとっても美味しいそうです。
 【どんどん焼き】は、お好み焼きを薄く延ばして割りばしに巻いたもので、お祭りの時によく食べられていたソウルフード。
 【納豆汁】納豆入りの味噌汁。子どもの頃から、食卓に出ていたそうで、食べ慣れ親しんだ味だそうです。