



巨勢保育園

8月 予定献立表

令和7年8月1日

日付	曜日	昼 食	10時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	金曜	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜添え わかめスープ いりこ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳	南瓜煮	お粥 ハンバーグ 和え物 スープ フルーツ
2日	土曜	そうめん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	煮魚	そうめん フルーツ
4日	月曜	丸パン 茄子のグラタン ドレッシング和え 豆腐スープ フルーツ	スキムミルク バナナ	牛乳	スクランブルエッグ	お粥 肉団子 サラダ スープ フルーツ
5日	火曜	麦ご飯 豚肉のピカタ オクラの和え物 きのこと汁 いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	レバーの甘辛煮	お粥 豚肉あんかけ 和え物 スープ フルーツ
6日	水曜	麦ご飯 魚の天ぷら 南瓜煮 冬瓜の味噌汁 いりこ	お茶 コーンおにぎり	牛乳	胡瓜の酢の物	お粥 煮魚 南瓜煮 スープ フルーツ
7日	木曜	梅じゃこご飯 鶏肉の味噌焼き ポテトサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	豆腐煮	お粥 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ
8日	金曜	麦ご飯 魚のさっぱり煮 挽き肉と春雨のソテー オクラのすまし汁 いりこ	ブラマンジェ	牛乳	トマト	お粥 魚の蒸し煮 野菜煮 スープ フルーツ
9日	土曜	スパゲティナポリタン フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	芋煮	スパゲティ フルーツ
11日	月曜	山 の 日				
12日	火曜	麦ご飯 魚のバター醤油焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁 いりこ	棒ジュース お菓子	牛乳	野菜和え	お粥 煮魚 ひじき煮 スープ フルーツ
13日	水曜	スパゲティミートソース フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	南瓜サラダ	スパゲティ フルーツ
14日	木曜	肉うどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	厚揚げ煮	うどん フルーツ
15日	金曜	冷麦 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の煮つけ	そうめん チーズ
16日	土曜	冷やし中華 フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	チーズ	うどん フルーツ
18日	月曜	クリームパン 魚のケチャップ煮 わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	春雨のソテー	お粥 魚の蒸し煮 和え物 スープ フルーツ
19日	火曜	麦ご飯 ささみフライ ジャーマンポテト 小松菜スープ いりこ	フルーツゼリー	牛乳	煮豆	お粥 ささみ煮 芋煮 スープ フルーツ
20日	水曜	麦ご飯 魚のレモンマリネ 筑前煮 ほうれん草の味噌汁 いりこ	スキムミルク お菓子	牛乳	白和え	お粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ
21日	木曜	お誕生会 夏野菜カレー チキンバー 野菜添え フルーツ ゼリー	スキムヨーグルト	牛乳	冬瓜の煮物	お粥 鶏肉煮 和え物 スープ フルーツ
22日	金曜	麦ご飯 五目卵焼き 豚肉と茄子の炒め煮 しめじのすまし汁 いりこ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳	スパゲティサラダ	お粥 卵焼き 野菜煮 スープ フルーツ
23日	土曜	焼きそば フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の味噌煮	そうめん フルーツ
25日	月曜	食パン すりみバーグ 野菜サラダ スープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	ウインナー	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ
26日	火曜	麦ご飯 松風焼き 炒り豆腐 えのきのすまし汁 いりこ	プリン	牛乳	夏野菜の和え物	お粥 鶏団子 豆腐煮 スープ フルーツ
27日	水曜	麦ご飯 魚のカレー照り焼き マカロニソテー オクラのすまし汁 いりこ	棒ジュース お菓子	牛乳	チーズ	お粥 魚の蒸し煮 マカロ ニ和え スープ フルーツ
28日	木曜	シシリアンライス チーズオムレツ 野菜スープ フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	マッシュポテト	お粥 肉団子 和え物 スープ フルーツ
29日	金曜	麦ご飯 魚のごま焼き 卵の花炒り しめじのすまし汁 いりこ	フルーツポンチ	牛乳	トマトピクルス	お粥 魚の蒸し煮 野菜煮 スープ フルーツ
30日	土曜	カレーうどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚のケチャップ煮	うどん フルーツ

※水分補給をしっかりとしましょう

熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。のどが渴いた時には、すでに水分不足の状態なので、のどが渴く前に飲みましょう。

※冷たい物の食べすぎと飲みすぎに注意しましょう

冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やし、様々なトラブルを招きます。特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。