令和７年８月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。　【予定摂取量】

うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質 脂質(g)
1	金	のむヨーグルト	ごはん　かんきつ キャベツの味噌汁 鮭の甘辛だれ 切干大根の煮物	★ ロシアンクッキー 牛乳	米　キャベツ　しめじ　豆腐　煮干し昆布鰹あご 出汁　味噌　鮭　しょうが　醤油　砂糖　みりん 片栗粉　切干大根　人参　竹輪　干ししいたけ 油　ごま油　かんきつ　小麦粉　マーガリン	 490 21.5 14.7
2	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんスープ ヨーグルト	★ シュガートースト 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン 焼肉のたれ　じゃが芋　コーン缶　昆布出汁 人参　コンソメ　醤油　ヨーグルト　食パン マーガリン　グラニュー糖　野菜ジュース	 479 16.1 11.8
4	月	麦茶	ごはん 舞茸の味噌汁 豚肉とピーマンの生姜炒め煮 ごぼうサラダ　かんきつ	★ さつま芋もち 牛乳	米　舞茸　豆腐　葱　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　豚肉　しょうが　玉葱　ピーマン キャベツ　油　醤油　砂糖　みりん　片栗粉 ごぼう　ツナ缶　きゅうり　コーン缶　酢	 449 18.5 15.5
5	火	牛乳	ごま塩ごはん みそワンタンスープ 鶏の照り焼き 揚げじゃが風　メロン	★ ホットケーキ 麦茶	米　ごま塩　豚肉　大根　もやし　チンゲン菜 人参　昆布出汁　味噌　醤油　鶏がらスープの素 ワンタンの皮　鶏肉　しょうが　みりん じゃが芋　油　青のり　塩　メロン　蒸しパン粉	 532 21.6 23.4
6	水	牛乳	中華丼 オクラスープ 春雨サラダ かんきつ	★ 焼きそば のむヨーグルト	米　豚肉　なると　人参　玉葱　しいたけ もやし　水煮竹の子　油　鶏がらスープの素 醤油　片栗粉　ごま油　オクラ　コーン缶 わかめ　昆布出汁　コンソメ　春雨　マヨネーズ	 505 21.6 16.2
7	木	牛乳	冷やしきつねうどん さつま芋と豚肉炒め 枝豆 ヨーグルト	★ 海藻おにぎり 麦茶	うどん　人参　小松菜　煮干し昆布鰹あご出汁 みりん　醤油　油揚げ　砂糖　豚肉　葱　塩 しょうが　オイスターソース　バター　油 さつま芋　枝豆　ヨーグルト　米　ひじき	 500 20.7 15.6
8	金	のむヨーグルト	ごはん　バナナ 冬瓜の味噌汁 さばのみりん焼き 切り昆布の煮物	 とうもろこし せんべい 牛乳	米　冬瓜　鶏挽肉　もやし　煮干し昆布鰹あご出汁 味噌　サバ　しょうが　醤油　みりん　刻み昆布 竹輪　人参　干ししいたけ　砂糖　バナナ とうもろこし　せんべい　牛乳	 514 22.7 13.4
9	土	麦茶	チキンライス 具だくさんスープ ヨーグルト	★ がんづき 牛乳	米　鶏肉　玉葱　人参　コーン缶　バター コンソメ　トマト缶　塩　トマトケチャップ 油　じゃが芋　キャベツ　醤油　ヨーグルト 蒸しパン粉　牛乳　ごま	 447 14.6 13.7
12	火	麦茶	ごはん かぶのスープ 鶏の唐揚げ風 ひじきサラダ　かんきつ	★ カレーポテト 牛乳	米　かぶ　人参　玉葱　昆布出汁　コンソメ 鶏肉　しょうが　醤油　みりん　片栗粉　油 ひじき　砂糖　きゅうり　ツナ缶　酢 マヨネーズ　かんきつ　じゃが芋　カレー粉	 482 21.4 21.2
13	水	のむヨーグルト	茄子のミートソーススパゲッティー 牛乳 フレンチサラダ バナナ	★ 雑穀ごはん 麦茶	スパゲッティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン エリンギ　トマトケチャップ　塩　こしょう 茄子　牛乳　キャベツ　みかん缶　チーズ 砂糖　酢　油　バナナ　米　塩昆布　黒米雑穀	 501 19.2 10.8
14	木	牛乳	鯵の蒲焼き丼 さつま芋の味噌汁 切干大根とツナの和え物 かんきつ	★ コーンマヨパン のむヨーグルト	米　鯵　しょうが　醤油　片栗粉　油　砂糖 さつま芋　しめじ　人参　油揚げ　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　切干大根　ツナ缶 きゅうり　酢　かんきつ　蒸しパン粉　マヨネーズ	 504 21.7 13.1
15	金	牛乳	ごはん　メロン 麩の清汁 鶏つくね風 キャベツのおかかマヨ和え	 プチパン 牛乳	米　白玉麩　大根　葱　わかめ　醤油　塩 煮干し昆布鰹あご出汁　鶏挽肉　玉葱　人参 ピーマン　しょうが　片栗粉　みりん　砂糖 キャベツ　きゅうり　かつお削り節　マヨネーズ	 498 21.5 18.9
16	土	麦茶	ハヤシライス じゃが芋のスープ かんきつ	★ ココアトースト 牛乳	米　豚肉　玉葱　人参　ピーマン　トマト缶 ハヤシルウ　油　じゃが芋　大根　昆布出汁 コンソメ　塩　かんきつ　食パン　マーガリン ココア　砂糖　牛乳	 458 15.4 17.7
18	月	麦茶	ごはん　かんきつ なるとの清汁 鶏の甘辛煮 人参とオクラのゆかり和え	★ ミルクマカロニ 麦茶	米　なると　かぶ　わかめ　煮干し昆布鰹あご出汁 醤油　塩　鶏肉　こしょう　油　玉葱　砂糖 人参　オクラ　きゅうり　ゆかり　かんきつ マカロニ　しめじ　オリーブ油　クリームコーン缶	 460 18.4 19.1

19	火	牛乳	カレーライス(押麦入り) 大根スープ ツナサラダ メロン	★ チーズ蒸しパン のむヨーグルト	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参 にんにく　カレールウ　油　大根　さやいんげん 昆布出汁　コンソメ　醤油　ツナ缶　キャベツ マヨネーズ　塩　こしょう　メロン　蒸しパン粉	500 20.0 15.8
20	水	のむヨーグルト	ごはん 南瓜の味噌汁 松風焼き 三色野菜和え　　バナナ	★ 麩の醤油ラスク 牛乳	米　南瓜　大根　人参　豆腐　味噌 煮干し昆布鰹あご出汁　鶏挽肉　しょうが 玉葱　椎茸　醤油　ごま油　片栗粉　青のり ごま　もやし　きゅうり　ひじき　砂糖　バナナ	473 20.2 15.0
21	木	牛乳	冷やし五目うどん じゃが芋とベーコンバター煮 ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん　油揚げ　干ししいたけ　しめじ　砂糖 醤油　小松菜　人参　煮干し昆布鰹あご出汁 みりん　じゃが芋　ベーコン　コーン缶 バター　ヨーグルト　米　鮭フレーク　ゆかり	477 17.8 15.5
22	金	のむヨーグルト	ごはん　　バナナ なめこと大根の清汁 かじきの照り焼き ひじきの煮付け	★ メロンパン風トースト 牛乳	米　なめこ　チンゲン菜　大根　葱　醤油　塩 煮干し昆布鰹あご出汁　かじきまぐろ　しょうが 砂糖　みりん　ひじき　人参　しいたけ さつま揚げ　油　バナナ　食パン　蒸しパン粉	506 20.7 15.5
23	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんスープ かんきつ	★ 五平もち 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　しいたけ　みりん 砂糖　醤油　油　じゃが芋　人参　コーン缶 昆布出汁　コンソメ　かんきつ　もち米 味噌　野菜ジュース	478 14.5 8.2
25	月	麦茶	ロールパン　　かんきつ 小松菜スープ ミートローフ ごぼうとツナのサラダ	★ 大学芋 麦茶	ロールパン　小松菜　かぶ　葱　昆布出汁 コンソメ　醤油　豚挽肉　玉葱　人参　塩 パン粉　トマトケチャップ　中濃ソース ごぼう　ツナ缶　マヨネーズ　かんきつ	478 18.6 19.7
26	火	のむヨーグルト	ごはん　　すいか 茄子の味噌汁 鮭の生姜焼き 人参とオクラのおかか和え	★ 餃子の皮ピザ 牛乳	米　茄子　玉葱　さやいんげん　鶏挽肉 煮干し昆布鰹あご出汁　味噌　鮭　しょうが 片栗粉　砂糖　醤油　みりん　人参　オクラ かつお削り節　すいか　餃子の皮　ツナ缶	485 26.8 10.8
27	水	麦茶	ごはん 中華スープ 酢豚 塩昆布サラダ　　バナナ	★ 南瓜ケーキ 牛乳	米　豆腐　もやし　わかめ　昆布出汁 鶏がらスープの素　醤油　ごま油　豚肉 にんにく　しょうが　片栗粉　玉葱　人参 ピーマン　しいたけ　水煮竹の子　卵	473 16.8 16.2
28	木	牛乳	トマトクリームパスタ のむヨーグルト ジャーマンサラダ かんきつ	★ 枝豆おかかごはん 麦茶	スパゲッティー　鶏肉　玉葱　マッシュルーム しめじ　トマト缶　生クリーム　コンソメ のむヨーグルト　じゃが芋　人参　ハム　酢 砂糖　塩　こしょう　かんきつ　米　枝豆	524 20.3 16.6
29	金	牛乳	麻婆豆腐丼 チンゲン菜スープ もやしのナムル バナナ	プチパン 野菜ジュース	米　豚挽肉　豆腐　人参　葱　ピーマン　砂糖 醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　チンゲン菜 玉葱　しいたけ　昆布出汁　もやし　にら 砂糖　ごま油　バナナ　プチパン　野菜ジュース	495 18.6 14.6
30	土	麦茶	ごま塩ごはん 大根スープ 肉じゃが ヨーグルト	★ ジャムサンド 牛乳	米　ごま塩　大根　玉葱　コーン缶　昆布出汁 醤油　豚肉　人参　砂糖　ヨーグルト 食パン　いちごジャム　牛乳	467 19.4 11.1
今月の平均値			エネルギー　492kcal		たんぱく質　20.4ｇ	脂質 16.1ｇ

食事だより

暑い日が続いていますね。食欲の落ちやすい時季ですが、元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりと食べましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

☆今月ご紹介する乾物は『焼き麩』です☆

焼き麩はグルテンに強力粉、膨張剤を加えて焼き上げたもので、保存性が高いです。麩は消化が良く、たんぱく質や鉄・亜鉛などのミネラルも豊富に含んでいるため、暑くて食欲の落ちるこの時季にうってつけの食品ですね。
煮物、鍋物、汁物に用いられることの多い焼き麩ですが、保育園ではその他にラスクや麩菓子にして食べています。
今月は 15 日(金)「麩の清汁」に白玉麩、20 日(水)「麩の醤油ラスク」に小町麩を使用しています。
いろいろな形があって面白い『焼き麩』。ぜひ、おうちでのお食事に取り入れてみてください。