



給食献立表



発行: 広野保育園
令和7年8月号

日 曜 日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 金		ポークチャップ、こぶきいも、メロ ン、みそ汁(なめこ・豆腐)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、砂糖、○砂糖	豚肉、豆腐、米みそ、煮干し、○ 牛乳	◎オレンジ、アンデスメロン、たまねぎ、に んじん、なめこ、しめじ、にんにく	オレンジ	牛乳 シュガーパイ★	E 358.7(457.4) P 18.8(18.7) F 18.0(16.1) 塩 2.0(1.6)
2 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 291.0(400.7) P 13.0(14.0) F 13.2(12.4) 塩 1.1(0.9)
4 月		チンジャオロース、もやしナム ル、すいか、中華スープ	七分つき米(未)、ごま油、片粉、 砂糖、○じゃがいも、○サラダ油	豚肉、米みそ、○牛乳	◎バナナ、すいか、もやし、たまねぎ、 きゅうり、冷凍とうもろこし、孟宗水煮、赤 パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、にんじ ん、わかめ、にんにく、しょうが、○青のり	バナナ	牛乳 青のりポテト★	E 387.1(468.7) P 15.4(14.9) F 20.1(16.5) 塩 2.4(1.9)
5 火	カミカミメニュー 	鮭のしょうゆ漬焼き、五目きんぴ ら、オレンジ、みそ汁(もやし・厚 揚げ・小松菜)	七分つき米(未)、しらたき、サラ ダ油、砂糖、○米粉パン	鮭、厚揚げ、米みそ、豚肉、煮干 し、炒りごま、○牛乳、○しらす 干し、○ピザ用チーズ	オレンジ、ごぼう、もやし、にんじん、こま つな、ピーマン、○刻みのり	麦茶 ビスコ	牛乳 しらすトースト★	E 365.4(435.0) P 23.7(23.0) F 13.3(12.7) 塩 2.6(2.0)
6 水		麻婆なす、ひじきサラダ、メロン、 春雨スープ	七分つき米(未)、サラダ油、はる さめ、片栗粉、砂糖、○ホット ケーキミックス、○黒砂糖、サラ ダ油	豚ひき肉、厚揚げ、ベーコン、米 みそ、○牛乳、○調整豆乳	◎バナナ、アンデスメロン、なす、にんじ ん、きゅうり、冷凍とうもろこし、チンゲン サイ、ねぎ、ピーマン、芽ひじき、しょう が、にんにく	バナナ	牛乳 マラーカオ★	E 424.1(528.9) P 15.0(15.8) F 25.6(22.1) 塩 2.0(1.7)
7 木		鶏肉のマーマレード焼き、野菜 サラダ、オレンジ、かぼちゃのポ タージュ	◎さつまいも、七分つき米(未)、 米粉、サラダ油、○砂糖	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ツ ナ水煮、無塩バター	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、マーマレード、パセ リ、にんにく、しょうが、○メロン、○すい か、○みかん缶、○パイン缶	麦茶 ゆで芋	スイカのフルー ツポンチ★	E 245.9(379.1) P 12.2(14.3) F 9.4(8.8) 塩 1.1(0.9)
8 金		さばの味噌煮、おひたし、パナ ナ、すまし汁(豆腐・わかめ・麩)	七分つき米(未)、焼麩、砂糖	さば、豆腐、米みそ、かつお節、 ○牛乳	もやし、バナナ、こまつな、にんじん、わ かめ、しょうが	麦茶 たべっこどうぶ つ	牛乳 ムーンライト	E 333.2(505.3) P 17.8(20.2) F 17.5(19.1) 塩 2.0(1.8)
9 土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	キャベツ、バナナ、たまねぎ、もやし、に んじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 222.1(340.6) P 12.1(13.1) F 8.7(8.9) 塩 1.2(1.0)
12 火	希望保育	麻婆豆腐、バナナ、わかめスー プ	七分つき米(未)、片栗粉、サラ ダ油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、米みそ	◎オレンジ、バナナ、ねぎ、もやし、にんじ ん、にんにく、しょうが、わかめ、干しい たけ	オレンジ	パピコ	E 203.1(339.9) P 11.1(11.8) F 10.2(10.7) 塩 1.8(1.5)
13 水	希望保育 弁当持参 					麦茶 白い風船	うずまきソフト	E 151.9(175.5) P 2.2(2.4) F 9.5(10.5) 塩 0.1(0.2)
14 木	希望保育 弁当持参 					りんごジュース	麦茶 星たべよ	E 47.1(94.1) P 0.6(0.7) F 1.7(1.9) 塩 0.1(0.1)
15 金	希望保育 弁当持参 					麦茶 アスパラガス	プリン	E 81.2(123.4) P 4.0(4.8) F 3.9(4.9) 塩 0.1(0.2)
16 土	希望保育	焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 281.2(389.5) P 12.7(13.6) F 14.0(13.2) 塩 1.2(1.1)
18 月	希望保育	ガーリックチキン、コールスロー、 すいか、ミネストローネ	七分つき米(未)、じゃがいも、マ カロニ、サラダ油、砂糖、○薄力 粉、○砂糖	鶏もも肉、豚肉、ゆで大豆、○牛 乳、○無塩バター	◎オレンジ、すいか、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ホールトマト缶、たまねぎ、に んにく、○レモン果汁	オレンジ	牛乳 レモンバター ケーキ★	E 409.5(504.4) P 19.0(20.3) F 19.5(17.7) 塩 1.1(1.0)
19 火	旬の魚デー 	きすの南蛮漬け、ジャーマンポ テト、ゼリー、みそ汁(わかめ・た まねぎ・厚あげ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、片栗粉、砂糖、○食パ ン、○マヨネーズ	鮭、厚揚げ、米みそ、ベーコン、 煮干し、○牛乳、○ツナ水煮	◎バナナ、たまねぎ、わかめ、黄パプリ カ、にんじん、○たまねぎ、○冷凍とうも ろこし	バナナ	牛乳 ツナトースト★	E 458.7(479.9) P 25.5(20.9) F 19.2(13.8) 塩 2.3(1.6)
20 水		豚肉のしょうが炒め、しょうゆフレ ンチ、バナナ、八杯汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、 サラダ油、焼麩、砂糖、○薄力 粉、○砂糖	豚肉、豆腐、かまぼこ、かつお 節、○牛乳、○無塩バター、○ 粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうも ろこし、ほうれんそう、なめこ、なす、ピー マン、しょうが	麦茶 ゆで芋	牛乳 チーズクッキー ★	E 417.4(510.3) P 21.0(19.5) F 20.6(17.0) 塩 1.6(1.3)
21 木		肉じゃが、ごま和え、オレンジ、 みそ汁(チンゲン菜・えのきたけ・ 薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、し らたき、砂糖、サラダ油	豚肉、米みそ、薄揚げ、すりご ま、煮干し、○フローズンホイッ プ	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、に んじん、チンゲンサイ、えのきたけ、しめ じ、だし昆布	麦茶 星たべよ	フルーツゼリー ★	E 273.7(354.1) P 14.1(13.8) F 11.0(9.6) 塩 2.0(1.6)
22 金		鶏肉の唐揚げ、コーンサラダ、も もゼリー、みそ汁(玉ねぎ・かぼ ちゃ・薄揚げ)	七分つき米(未)、片栗粉、サラ ダ油、薄力粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ、煮干 し	◎バナナ、キャベツ、かぼちゃ、たまね ぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん、 しょうが	バナナ	うずまきソフト	E 372.2(530.2) P 14.2(16.4) F 18.7(18.9) 塩 1.6(1.4)
23 土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、し いたけ、しょうが		麦茶、お菓子	E 283.1(393.0) P 12.6(13.6) F 14.7(13.9) 塩 0.7(0.6)
25 月		冷しゃぶのごまだれ、バナナ、根 菜汁	七分つき米(未)、じゃがいも、砂 糖、○ホットケーキミックス、○ メープルシロップ、○砂糖	豚肉、厚揚げ、米みそ、すりご ま、煮干し、○卵、○無塩バ ター、○牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、ごぼう、しいたけ	麦茶 ビスコ	牛乳 手作りマドレー ヌ★	E 410.3(492.7) P 19.6(19.6) F 21.8(20.7) 塩 1.5(1.3)
26 火		タンドリーチキン、ツナサラダ、 梨、コンソメスープ	七分つき米(未)、サラダ油、砂 糖、○薄力粉、○砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮、プレーン ヨーグルト、○牛乳、○卵、○無 塩バター	◎バナナ、梨、キャベツ、こまつな、きゅう り、にんじん、えのきたけ、冷凍とうもろこ し、たまねぎ、しょうが、にんにく、	バナナ	牛乳 マープルケーキ ★	E 360.9(489.0) P 16.9(18.8) F 18.3(16.7) 塩 1.2(1.0)
27 水	スマイルランチ 完全給食 	冷やし中華、プリンアラモード	中華麺、ごま油、○黒砂糖	卵、ロースハム、フローズンホイッ プ、さば節、○ゼラチン、○アイスク リーム、○フローズンホイップ、○き な粉	◎幼児ぶどうジュース、トマト、きゅうり、 もやし、みかん缶、出し昆布	ぶどうジュース	黒糖ゼリーパ フェ★	E 509.2(452.3) P 20.7(16.8) F 17.3(15.5) 塩 1.4(1.2)
28 木	カミカミメニュー 	カレーの梅焼き、すき昆布の含 め煮、バナナ、みそ汁(じゃがい も・キャベツ・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、し らたき、サラダ油、砂糖	カレー、さつま揚げ、米みそ、薄 揚げ、煮干し、○ヨーグルト	バナナ、キャベツ、にんじん、梅干し、す き昆布	麦茶 白い風船	ヨーグルト おしゃぶり昆布	E 207.3(373.9) P 16.0(18.1) F 4.6(6.5) 塩 1.9(1.8)
29 金		なすと鶏肉の甘辛煮、おかか和 え、バナナ、みそ汁(わかめ・し めじ・葱)	◎さつまいも、七分つき米(未)、 片栗粉、砂糖、サラダ油、○砂 糖、○薄力粉、○サラダ油、○片 栗粉	鶏もも肉、米みそ、煮干し、かつ お節、○牛乳、○ピザ用チーズ	バナナ、もやし、なす、しめじ、こまつな、 にんじん、ねぎ、わかめ、しょうが、○ねぎ、 ○にんじん、○切り干しいんこ	麦茶 ゆで芋	牛乳 チーズチヂミ★	E 324.9(436.3) P 16.6(16.0) F 13.5(11.3) 塩 2.5(2.0)
30 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 321.0(425.8) P 14.7(15.2) F 18.4(16.8) 塩 1.4(1.1)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くなっ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
といわれています。冷たいもののとりすぎに気を
つけましょう。

----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

8月13日、14日、15日は希望保育のため弁当持参となります。
よろしくお願いいたします。