

2025年 8月



8月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 金	ごはん 鶏肉と根菜のころころ煮 ベーコンポテトのオープン焼き 豆腐と椎茸の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、じゃがいも	人参、ごぼう、大根、さやいんげん、ホールコーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、椎茸、万能ねぎ
2 土	冷やし中華 二色きんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	卵、ロースハム、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	きゅうり、もやし、人参、トマト
4 月	夏野菜カレーライス 凉拌三絲 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、切干大根、なす、かぼちゃ、レーズン、オクラ、もやし、きゅうり
5 火	ごはん 魚の照り焼き 五目焼きビーフン もやしと油揚げの味噌汁 すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	鮭、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、ビーフン、ごま油、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、もやし、切干大根、すいか
6 水	ごはん(未満児) 鶏肉のれもん漬け パンプキンサラダ 小松菜と春雨のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ゆでとうもろこし ◎牛乳	鶏ささみ、スキムミルク、牛乳	精白米、片栗粉、砂糖、油、春雨	レモン、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、きゅうり、小松菜、バナナ、とうもろこし
7 木	ごはん ツナ入り卵焼き モロヘイヤの納豆和え にんじゃスープ パイ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き ◎牛乳	ツナ缶、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、ホットケーキミックス、グラニュー糖	玉ねぎ、小松菜、切干大根、キャベツ、モロヘイヤ、夕顔、万能ねぎ、パイナップル、かぼちゃ、バナナ
8 金	ごはん 鶏肉と麩のころころ煮 三色野菜のおかか和え 高野豆腐とねぎの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、さつま揚げ、かつお節、高野豆腐、牛乳	精白米、車ふ、油、じゃがいも	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、長ねぎ
9 土	スパゲティナポリタン 玉ねぎとキャベツのコンソメスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ
12 火	ごはん 和風豚 野菜のごま和え とうもろこしの澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸、オクラ、もやし、小松菜、とうもろこし、えのき茸、万能ねぎ
15 金	そうめん 竹輪とじゃがいものきんぴら バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳	そうめん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	オクラ、人参、小松菜、万能ねぎ、バナナ
16 土	焼きそば 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ
18 月	《お誕生会メニュー》 ひまわりキーマカレーライス フレンチサラダ 切干大根とわかめのコンソメスープ フルーツヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アイス(ばばへら) ◎牛乳	豚ひき肉、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、万能ねぎ、切干大根、フルーツ
19 火	ごはん 魚のごま味噌煮 三色野菜のお浸し わかめと豆腐の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	鮭、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、砂糖、すりごま、強力粉、油	生姜、小松菜、もやし、人参、オクラ、万能ねぎ、バナナ

2025年 8月



8月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
20 水	パン 鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ ジュリエンスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、 ベーコン、牛乳、かつお 節	コッペパン、油、じゃがい も、砂糖、押麦、いりご ま	玉ねぎ、トマト、人参、 きゅうり、ホールコーン 缶、ごぼう
21 木	ごはん 豚肉と卵のさっぱり煮 三色野菜ののり和え なすと油揚げの味噌汁 すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、厚揚げ、 卵、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖	人参、さいいんげん、に んにく、キャベツ、もやし、 なす、万能ねぎ、すいか
22 金	ごはん 焼き肉 切干大根の和風サラダ 夕顔とわかめの味噌汁 メロン	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃのチーズ焼き ◎牛乳	豚かたロース、牛乳、 ポークウインナー、ピザ 用チーズ	精白米、油、砂糖、いりご ま、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、キャベツ、小松菜、 切干大根、きゅうり、もや し、夕顔、万能ねぎ、メロ ン、かぼちゃ
23 土	かしわそうめん ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、スキム ミルク、鉄強化チーズ、牛 乳	そうめん、すりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、 キャベツ
25 月	マーボー豆腐丼 もやしときゅうりの中華和え 中華スープ 鉄分強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎マーブルケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、鉄 強化チーズ、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 砂糖、ごま油、ホットケー キミックス	玉ねぎ、人参、ナス、ピー マン、もやし、きゅうり、小 松菜
26 火	ごはん 魚のいそ揚げ ひじきと人参の煮もの 小松菜とえのき茸の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	鮭、油揚げ、牛乳、調製 豆乳	精白米、片栗粉、油、砂 糖、上新粉、黒砂糖	トマト、人参、干し椎茸、 小松菜、えのき茸、長ね ぎ、バナナ
27 水	コーンごはん 豚肉と野菜のソテー きゅうりとじゃこのナムル 麩とわかめの澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アイスクリーム(ストロベリー) ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛 乳、アイスクリーム	精白米、押麦、バター、 片栗粉、油、砂糖、ごま 油、すりごま、白玉麩	とうもろこし、玉ねぎ、長 ねぎ、生姜、ピーマン、た けのこ、人参、キャベツ、 きゅうり、切干大根
28 木	ごはん 干草焼き キャベツとツナのカレー風味サラダ ひじきとのりの佃煮 高野豆腐のスープ すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、高 野豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、いりご ま	人参、玉ねぎ、万能ね ぎ、キャベツ、きゅうり、ト マト、すいか
29 金	ごはん 鶏肉の照り煮 ペイクドパンブキン 豆腐と切干大根の味噌汁 キウイフルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きつねおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛 乳、油揚げ、かつお節	精白米、砂糖、油、いりご ま	玉ねぎ、生姜、ブロッコ リー、かぼちゃ、切干大 根、万能ねぎ、キウイフ ルーツ
30 土	そうめん トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、鉄強化 チーズ、牛乳	そうめん、砂糖	きゅうり、人参、長ねぎ、 トマト、レモン

※(給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください)

夏野菜を食べよう！！

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日です。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含む体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。保育園でも夏野菜カレーや夏野菜ころころマーボー豆腐などで提供しています。



夏野菜カレーレシピ(以上児1人前)

〈材料〉

豚もも肉 20g 油 1g 人参 12g 玉ねぎ 20g 切干大根(乾) 2g なす 10g かぼちゃ 20g ケチャップ 2g スキムミルク 1g カレールウ 4g コンソメ 0.8g 上新粉 5g オクラ 5g



夏野菜ころころ麻婆豆腐(以上児1人前)

〈材料〉

豚ひき肉 20g にんにく 0.5g 生姜 0.5g 油 0.5g なす 20g オクラ 5g 人参 5g ピーマン 5g 椎茸 5g 木綿豆腐 30g みりん 1g 砂糖 0.5g 味噌 3g 甜麺醤 1.8g 片栗粉 3g ごま油 0.8g 長ねぎ 5g

