

令和7年度 8月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価	
1	金	<ul style="list-style-type: none"> ○麻婆丼(米・豆腐・豚挽肉・長葱・人参・椎茸) ○オクラスープ(オクラ・えのき) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔) ○バナナ(幼児)・スイカ(乳児) 		I補け - 520 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.1 g	
すいかわり			お好み焼き風いももち (じゃがいも・青のり・中濃ソース・マヨドレ)		
2	土	<ul style="list-style-type: none"> ○チャーハン(米・豚挽肉・人参・長葱・グリーンピース) ○コーンスープ(コーン・玉葱) ○きゅうりのさっぱりサラダ(きゅうり・人参・もやし) ○バナナ 		I補け - 560 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当 0.5 g	
4	月	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・わかめ) ○鶏と野菜の甘酢あん(鶏肉・人参・玉葱・れんこん・なす・ピーマン・パプリカ) ○ひじきサラダ(ひじき・人参・きゅうり) 	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・ジャム)	I補け - 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当 1.6 g	
5	火	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養納豆ごはん(米・納豆・人参・モロヘイヤ・青のり・ごま) ○味噌汁(長葱・椎茸) ○豚のみぞれかけ(豚肉・大根) ○もやしの柚子和え(もやし・人参・チンゲン菜・柚子) 	○バナナ	I補け - 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.3 g	
6	水	<ul style="list-style-type: none"> ○冷やし中華(中華麺・ささみ・きゅうり・もやし・わかめ・トマト) ○春雨スープ(春雨・人参・コーン) ○豚肉の梅煮(豚肉・梅) ○三色ナムル(小松菜・人参・大根) 	牛乳 炊き込みごはん (米・ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース)	I補け - 540 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 8.7 g 食塩相当 1.6 g	
7	木	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁(えのき・豆腐) ○白身魚の西京焼き(メルルーサ) ○スッキーニの金平(スッキーニ・エリンギ・人参) 	牛乳 おまんじゅう (小麦粉・あんこ)	I補け - 452 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.7 g	
8	金	❀お楽しみ給食❀			I補け - 523 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.1 g
9	土	<ul style="list-style-type: none"> ○焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・かつお節) ○オニオンスープ(玉葱・もやし) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・グリーンピース) ○バナナ 	お茶 塩昆布ごまおにぎり (米・塩昆布・ごま)	I補け - 434 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 6.9 g 食塩相当 1.6 g	
12	火	<ul style="list-style-type: none"> ○焼肉丼(米・豚肉・パプリカ・人参・玉葱・マーマレード・ごま) ○中華スープ(椎茸・水菜) ○春雨サラダ(春雨・人参・きゅうり・きくらげ) ○グレープフルーツ 	牛乳 コーン蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・コーン)	I補け - 603 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当 0.8 g	
13	水	<ul style="list-style-type: none"> ○夏野菜カレー(米・鶏肉・玉葱・かぼちゃ・なす・スッキーニ・カレールー・豆乳) ○モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・玉葱・ベーコン) ○小松菜の和え物(小松菜・人参・コーン) ○オレンジ 		牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース・寒天)	I補け - 484 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当 1.6 g
14	木	<ul style="list-style-type: none"> ○五目うどん(うどん・かまぼこ・人参・椎茸・ほうれん草・油揚げ) ○豚肉と夏野菜の炒め物(豚肉・キャベツ・ピーマン・なす・スッキーニ) ○バナナ 	お茶 おひさまごはん (米・人参・豚挽肉・たくあん)	I補け - 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当 2.0 g	
15	金	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁(えのき・玉葱) ○豚のマーマレード焼き(豚肉・マーマレード) ○大豆の煮物(大豆・人参・こんにゃく・昆布) 	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・牛乳・スキムミルク・バター・レーズン)	I補け - 576 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.7 g	
16	土	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース) ○野菜スープ(もやし・人参) ○キャベツとツナのサラダ(キャベツ・きゅうり・ツナ) ○チーズ 	○バナナ	I補け - 665 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当 1.2 g	
18	月	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○すまし汁(里芋・しめじ) ○豚肉の塩麴焼き(豚肉・塩麴) ○厚揚げとなすの味噌炒め(厚揚げ・なす・ピーマン・玉葱) 	牛乳 お茶 冷やしわかめうどん (うどん・わかめ・鶏肉・椎茸・人参)	I補け - 456 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.8 g	
19	火	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○味噌汁(大根・万能ねぎ) ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン汁) 	牛乳 桃ゲーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・桃缶)	I補け - 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.4 g	

20	水	○ごはん ○味噌汁 (なめこ・小松菜) ○豚レバーの和風あんかけ (豚レバー・人参・玉葱・ピーマン) ○野菜サラダ (野菜・人参・コーン)	○バナナ		お茶 たんぱく質 15.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.3 g	462 kcal
21	木	○ごはん・手作りのりかけ (煮干し・おかか・ごま・青のり) ○味噌汁 (油揚げ・かんぴょう) ○魚の香味焼き (まんだい・長葱・生姜・にんにく) ○冬瓜のそぼろあんかけ (冬瓜・鶏挽肉・グリーンピース)	○キャベツの海苔和え (キャベツ・もやし・パプリカ・海苔) ○オレンジ		牛乳 たんぱく質 25.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当 2.1 g	510 kcal
22	金	◎ミートソースうどん (うどん・豚挽肉・人参・玉葱・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース) ◎コンソメスープ (じゃがいも・ズッキーニ) ◎鶏のさっぱり煮 (鶏肉)	◎キウイフルーツ		牛乳 たんぱく質 54.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当 1.8 g	543 kcal
23	土	◎春雨ソテー (春雨・チンゲン菜・人参・しめじ) ◎中華丼 (米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ◎中華スープ (玉葱・コーン) ◎小松菜ナムル (小松菜・人参・もやし) ◎バナナ			ココアホイップバナナサンド (Coppapan・バナナ・生クリーム・ココア) たんぱく質 18.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当 0.4 g	537 kcal
25	月	○ごはん ○味噌汁 (厚揚げ・なす) ○鶏のごまだれ焼き (鶏肉・練りごま) ○キャベツのソテー (キャベツ・エリンギ・人参)	○きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・もやし) ○オレンジ		牛乳 たんぱく質 22.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当 1.5 g	563 kcal
26	火	○ごはん ○味噌汁 (椎茸・野菜) ○魚のみりん焼き (赤魚) ○高野豆腐の煮物 (高野豆腐・人参・いんげん)	○和風サラダ (小松菜・きゅうり・コーン) ○グレープフルーツ		牛乳 たんぱく質 22.1 g 脂質 13 g 食塩相当 1.5 g	476 kcal
27	水	○味噌煮込みうどん (うどん・豚肉・ほうれん草・人参・長葱・かぼちゃ・里芋・しめじ) ○ハリハリ漬け (切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○バナナ			お茶 たんぱく質 16.3 g 脂質 6.5 g 食塩相当 1.4 g	491 kcal
28	木	○ごはん ○すまし汁 (小松菜・豆腐) ○松風焼 (鶏挽肉・鶏レバー・長葱・人参・椎茸・ごま) ○ひじきの煮物 (ひじき・油揚げ・人参)	○オクラのなめ茸和え (オクラ・もやし・パプリカ・なめ茸) ○グレープフルーツ		牛乳 たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.7 g	513 kcal
29	金	○ごはん ○コンソメスープ (ほうれん草・しめじ) ○たらのトマトソースがけ (たら・トマト缶・玉葱・パプリカ) ○冬瓜のコンソメ煮 (冬瓜・グリーンピース)	○ポテトサラダ (じゃがいも・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○キウイフルーツ		牛乳 たんぱく質 19.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当 0.4 g	468 kcal
30	土	○ちゃんぽん風うどん (うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・コーン・豆乳) ○里芋の煮物 (里芋・高野豆腐・玉葱・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ			お茶 たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.4 g	558 kcal

※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

〈季節の野菜〉モロヘイヤ

「野菜の王様」と呼ばれるモロヘイヤは栄養価が高い事でも知られる緑黄色野菜です。6～9月の夏が旬で、さっと火を通し、刻むことでモロヘイヤ特有の粘りが出て食欲が落ちてしまいがちな夏でもさらっと食べることができます。

★調理のポイント★

茹でる時はモロヘイヤに含まれるビタミンCや葉酸が流れ出てしまうため、短時間でサッと済ませるようにしましょう。また、βカロテンやビタミンEは油と一緒に摂ると吸収率がアップします。例えばモロヘイヤのスープであればベーコンを具材に足したり、最後にオリーブオイルをかけてもよいでしょう。

【モロヘイヤスープ】子ども5人分

モロヘイヤ	50g (約1/2束)
ベーコン	15g
玉葱	15g
コンソメ	5g
水	500cc

◆作り方◆

- ① 玉葱はスライス、ベーコンは細めの短冊に切っておく。
- ② モロヘイヤはさっと茹でて刻む。
- ③ 鍋に湯を沸かし、玉葱、ベーコンを入れて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、コンソメを加えて味を整える。

