

献 立 表 <以上児>

2025年8月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金	パン タンドリーチキン ミモザサラダ かぼちゃスープ	518.6 22.3 18.8 1.4	○七分つき米、ロールパン、じやがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ツナ缶	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○えだまめ、えのきたけ、○塩こんぶ、にんにく	ケチャップ、鶏ガラだし、しょうゆ、カレー粉、粗塩		枝豆とじやこのおにぎり
2 土	<希望保育> お弁当持参				○りんご濃縮果汁			おやつ持参
4 月	シーチキンライス ごぼうサラダ さっぱりスープ	473.4 18.3 14.6 1.5	七分つき米、○マカロニ、じやがいも、マヨネーズ、押麦、○油、油	○豚ひき肉、ツナ缶、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、ごぼう、○ホールトマト缶詰、○にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、いんげん	○ケチャップ、鶏ガラだし、○ウスター紹興酒、中華あじ、粗塩		ミルク マカロニボロネーゼ
5 火	ごはん ひじきの炒め煮 三色酢の物 味噌汁	491.9 18.8 14.0 1.3	七分つき米、○片栗粉、きび砂糖、押麦、油	○こしあん(生)、○おから、木綿豆腐、鶏もも肉、豚バラ肉、油揚げ、みそ、ハム、さつま揚げ、かつお節	もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん		冷やし汁粉 ウエハース
6 水	ごはん 魚のトマトソース煮 千草和え きのこスープ	424.5 18.9 7.4 1.2	七分つき米、○きび砂糖、○小麦粉、小麦粉、押麦、油、きび砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、たら、生揚げ、○脱脂粉乳、○卵	ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、こまつな、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、○レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ		ミルク ヨーグルトケーキ
7 木	ごはん 肉豆腐 オクラ納豆 かきたま汁	509.7 20.6 12.9 1.4	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、○油、押麦、油、きび砂糖	木綿豆腐、卵、納豆、豚肉(肩ロース)、○卵、○調製豆乳、○脱脂粉乳、なると、かつお節	にんじん、○みかん缶、キャベツ、しらつき、たまねぎ、オクラ、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒		ミルク みかん蒸しパン
8 金	そうめん ちくわと野菜の天ぷら すいか	575.3 17.6 11.8 2.1	そうめん、○七分つき米、てんぷら粉、○天かす、油、○押麦、すりごま、○ごま	ちくわ、プロセスチーズ、かつお節	すいか、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、○あおのり	しょうゆ、本みりん、○本みりん、○しょうゆ		青海苔のおにぎり
9 土	<希望保育> お弁当持参							おやつ持参
12 火	<希望保育> お弁当持参							おやつ持参
16 土	<希望保育> お弁当持参							おやつ持参
18 月	ごはん 鶏肉のごまから揚げ かぼちゃサラダ きやべつとウインナーのスープ	608.7 27.0 24.2 1.5	七分つき米、○スパゲティー、マヨネーズ、片栗粉、油、押麦、小麦粉、ごま、○マヨネーズ、○オリーブ油	鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○ツナ缶、プロセスチーズ、ワイン	かぼちゃ、○トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○しそ、しょうが	○しょうゆ、しょうゆ、鶏ガラだし、酒、○粗塩		ミルク トマトの冷製パスタ
19 火	夏野菜のさっぱり丼 けんちん汁 ぶどう	597.0 17.4 25.8 1.7	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	豚バラ肉、木綿豆腐、○卵、○バター、○脱脂粉乳、みそ、鶏もも肉、かつお節	ぶどう、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒		ミルク マドレーヌ
20 水	ごはん まぐろの角煮 野菜の五色揚げ 味噌汁	514.5 22.9 15.6 1.7	七分つき米、じやがいも、きび砂糖、押麦、油、ごま、片栗粉	まぐろ、○クリームチーズ、だいす(乾)、みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒		レアチーズケーキ
21 木	ちらし寿司 ジャーマンポテト 豚汁	513.5 22.5 14.6 1.8	○焼きそばめん、七分つき米、じやがいも、きび砂糖、押麦、ごま、○油、ごま油、油	生揚げ、さけ(塩)、卵、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、みそ、豚肉(肩ロース)、ベーコン、かつお節、○かつお節	きゅうり、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、パセリ、○あおのり	酢、○ウスター紹興酒、粗塩		ミルク 焼きそば
22 金	パン レバーのごまソースからめ 小魚サラダ 春雨スープ	430.8 14.6 9.3 1.7	ロールパン、じやがいも、○七分つき米、○もち米、片栗粉、油、○黒ごま、ごま、きび砂糖	豚レバー、○あずき(乾)、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、チングンサイ、ひじき、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラだし、本みりん、酒、○粗塩		赤飯おにぎり
23 土	<希望保育> お弁当持参							おやつ持参
25 月	ドリア きやべつの甘酢和え バナナ	557.1 16.2 13.5 1.1	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、○脱脂粉乳、○バター、バター、粉チーズ	バナナ、にんじん、○なし、たまねぎ、キャベツ、バイン缶、きゅうり、いんげん	ケチャップ、酢、中華あじ		ミルク 梨のスコーン
26 火	トマトキーマカレー 夏野菜のツナドレッシング ヨーグルト	561.3 18.2 15.6 1.4	七分つき米、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚ひき肉、○ねりあん、ツナ缶、ヨーグルト(無糖)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、にんにく、○粉かんてん	カレールウ、酢、しょうゆ		水ようかん カルシウムせんべい
27 水	ごはん 豆腐のチャンプル 切干大根のサラダ 野菜スープ	463.8 18.0 14.7 1.5	七分つき米、○食パン、じやがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、すりごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、○卵、豚肉(肩ロース)、卵、かつお節	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ、酢		パンプディング
28 木	ごはん 魚の照り焼き 油揚げの中華サラダ 味噌汁	538.6 22.1 17.7 1.7	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、○コーンフレーク、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○バター、油揚げ、○卵、みそ、かつお節	きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、○干しうどろ、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん、酢		ミルク ロッククッキー
29 金	パン ポークピーンズ たたききゅうり コーンの卵スープ、梨	511.1 17.7 13.4 1.7	○七分つき米、フランスパン、じやがいも、○押麦、きび砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、大豆(乾)、粉チーズ	きゅうり、なし、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、ウスター紹興酒、中華あじ		わかめおにぎり ウエハース
30 土	<希望保育> お弁当持参							おやつ持参

献 立 表 <未満児>

2025年8月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 金	ごはん タンドリーチキン ミモザサラダ かぼちゃスープ	458.8 16.8 12.7 0.8	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、七分つき米	鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ツナ缶	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○えだまめ、えのきたけ、○塩こんぶ、にんにく、④バナナ	ケチャップ、鶏ガラだし、しょうゆ、カレー粉、粗塩	バナナ	枝豆とじやこのごはん	
2 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁			かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
4 月	シーチキンライス ごぼうサラダ さっぱりスープ	460.7 17.3 14.8 1.3	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、○油、油、○七分つき米	○豚ひき肉、ツナ缶、○脱脂粉乳、ペーコン、ハム、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、ごぼう、○ホールトマト缶詰、○にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、いんげん	○ケチャップ、鶏ガラだし、○ウスターソース、中華あじ、粗塩	豆乳	ミルク ケチャップライス	
5 火	ごはん ひじきの炒め煮 三色酢の物 味噌汁	426.8 15.2 11.8 1.0	七分つき米、○片栗粉、きび砂糖、押麦、油	○こしあん(生)、○おから、木綿豆腐、鶏もも肉、豚バラ肉、油揚げ、みそ、ハム、さつま揚げ、かつお節	もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、ひじき、いんげん、こんぶ(だし用)、④バナナ	酢、しょうゆ、本みりん	バナナ	冷やし汁粉 ウエハース	
6 水	ごはん 魚のトマトソース煮 千草和え きのこスープ	365.7 17.7 5.8 1.0	七分つき米、○きび砂糖、○小麦粉、小麦粉、押麦、油、きび砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、たら、生揚げ、○脱脂粉乳、○卵	ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、こまつな、キャベツ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、○レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだし、中華あじ	のむヨーグルト	ミルク ヨーグルトケーキ	
7 木	ごはん 肉豆腐 オクラ納豆 かきたま汁	460.4 19.9 13.4 1.2	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、○油、押麦、油、きび砂糖	木綿豆腐、卵、納豆、豚肉(肩ロース)、○卵、○調製豆乳、○脱脂粉乳、なると、かつお節、○調製豆乳	にんじん、○みかん缶、キャベツ、しらたき、たまねぎ、オクラ、えのきたけ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	豆乳	ミルク みかん蒸しパン	
8 金	わかめごはん ちくわと野菜の天ぷら すいか	507.4 12.8 8.9 1.0	○七分つき米、てんぷら粉、○天かす、油、○押麦、すりごま、○ごま、七分つき米、押麦	ちくわ、プロセスチーズ、かつお節	すいか、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、○あおのり、④バナナ	しょうゆ、本みりん、○本みりん、○しょうゆ	バナナ	青海苔のごはん	
9 土	<希望保育> お弁当持参	157.7 0.9 5.4 0.1			○りんご濃縮果汁			ウエハース	りんごジュース ソフトせんべい
12 火	<希望保育> お弁当持参	131.8 0.7 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁			かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい
16 土	<希望保育> お弁当持参	148.7 1.4 3.8 0.2			○りんご濃縮果汁			クラッカー	りんごジュース おやさいせんべい
18 月	ごはん 鶏肉のごまから揚げ かぼちゃサラダ きやべつとワインナーのスープ	581.6 24.2 22.4 1.3	七分つき米、マヨネーズ、片栗粉、油、押麦、小麦粉、ごま、○マヨネーズ、○オリーブ油、○七分つき米	鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○ツナ缶、プロセスチーズ、ウインナー、○調製豆乳	かぼちゃ、○トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○しそ、しょうが	○しょうゆ、しょうゆ、鶏ガラだし、酒、○粗塩	豆乳	ミルク まぜごはん	
19 火	夏野菜のさっぱり丼 けんちん汁 ぶどう	507.4 17.5 24.7 1.8	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	豚バラ肉、木綿豆腐、○卵、○バター、○脱脂粉乳、みそ、鶏もも肉、かつお節、○プロセスチーズ	ぶどう、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	チーズ	ミルク マドレーヌ	
20 水	ごはん まぐろの角煮 野菜の五色揚げ 味噌汁	468.4 21.2 14.3 1.4	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、油、ごま、片栗粉	まぐろ、○クリームチーズ、だいす(乾)、みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	のむヨーグルト	レアチーズケーキ	
21 木	ちらし寿司 ジャーマンポテト 豚汁	468.1 20.6 14.2 1.4	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、○油、ごま油、油、○七分つき米	生揚げ、さけ(塩)、卵、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、みそ、豚肉(肩ロース)、ペークン、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	きゅうり、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、パセリ、○あおのり	酢、○ウスターソース、粗塩	豆乳	ミルク チャーハン	
22 金	ごはん レバーのごまソースからめ 小魚サラダ 春雨スープ	460.0 11.3 8.7 1.0	じゃがいも、○七分つき米、○もち米、片栗粉、油、○黒ごま、ごま、きび砂糖、七分つき米	豚レバー、○あずき(乾)、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、チングンサイ、ひじき、しょうが、④バナナ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラだし、本みりん、酒、○粗塩	バナナ	赤飯 ウエハース	
23 土	<希望保育> お弁当持参	148.7 1.4 3.8 0.2			○りんご濃縮果汁			クラッcker	りんごジュース おやさいせんべい
25 月	ドリア きやべつの甘酢和え バナナ	514.6 16.4 13.8 1.0	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、○脱脂粉乳、○バター、バター、粉チーズ、○調製豆乳	バナナ、にんじん、○なし、たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、いんげん	ケチャップ、酢、中華あじ	豆乳	ミルク 梨のスコーン	
26 火	トマトキーマカレー 夏野菜のツナドレッシング ヨーグルト	491.5 15.8 15.6 1.2	七分つき米、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚ひき肉、○ねりあん、ツナ缶、ヨーグルト(無糖)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、にんにく、○粉かんてん、④バナナ	カレールウ、酢、しょうゆ	バナナ	水ようかん カルシウムせんべい	
27 水	ごはん 豆腐のチャンプル 切干大根のサラダ 野菜スープ	377.9 14.8 10.4 1.1	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、すりごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○卵、豚肉(肩ロース)、卵、かつお節	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、切り干したいこん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ、酢	のむヨーグルト	パンディング	
28 木	ごはん 魚の照り焼き 油揚げの中華サラダ 味噌汁	46.7 20.6 17.0 1.4	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、○コーンフレーク、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○バター、油揚げ、○卵、みそ、かつお節、○調製豆乳	きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、○干しうど、生わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん、酢	豆乳	ミルク ロッククッキー	
29 金	ごはん ポークピーンズ たたききゅうり コーンの卵スープ、梨	472.9 13.5 8.2 0.8	○七分つき米、じゃがいも、○押麦、きび砂糖、油、ごま油、七分つき米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、大豆(乾)、粉チーズ	きゅうり、なし、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、④バナナ	ケチャップ、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ	バナナ	わかめごはん ウエハース	
30 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁			かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい



給食だより 8月



令和7年7月31日

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれております。体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働くくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にしましょう。
- 麦茶や水が基本です。

乳幼児が
1日に必要とす

(体重1kgあたり)

乳児期 約150ml / kg

幼児期 約100ml / kg

【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- 起床後、水分をとりましょう。
- 朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分にしましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- 入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

8月の旬の食材

さやいんげん、枝豆、おくら、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、レタス、梨、メロン、ぶどう、あじ、うなぎ



調理のコツ 卵スープをふんわりと仕上げるには

- ポイント① 汁を沸騰直前まで熱して溶き卵を入れる
- ポイント② 汁をよく混ぜてから溶き卵を入れる
- ポイント③ 卵を入れた後、すぐにかき混ぜない
- ポイント④ 水溶き片栗粉で汁にとろみをつける

☆ レシピ紹介 ☆

(分量は子ども2人+大人2人分)

コーンの卵スープ



<材料>

- | | |
|----------|---------------------|
| 卵 | 1個 |
| クリームコーン缶 | 50g |
| ベーコン | 20g |
| 人参 | 1/8本 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| 水 | 400cc |
| 水溶き片栗粉 | 片栗粉(小さじ1/2)+水(小さじ1) |
| 塩 | 少々 |

<作り方>

- 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る
- 鍋に①と水、鶏ガラスープの素を入れて煮る
- 野菜がやわらかくなったら、クリームコーン缶と水溶き片栗粉を入れる
- 沸騰直前まで熱してよく混ぜ、溶き卵を入れ軽く混ぜる
- 塩で味をととのえ、火を止める

焼きおにぎり



<材料> (4分個)

- | | |
|---------|--------|
| ごはん | 300g |
| 醤油 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| プロセスチーズ | 40g |

<作り方>

- プロセスチーズは1cm角に切る
- ボウルに醤油とごま油、みりん、ごはん、①を入れて混ぜる
- お好みの形ににぎる
- アルミホイルに油を薄く塗ってならべる
- トースターでこんがり焼く