

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				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	(○は午後おやつ) 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、じゃがいも、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	枝豆とじゃこのおにぎり
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、じゃがいも、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、○ウスターソース、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	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 きゃ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、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、ウインナー	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、だいたいず(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、じゃがいも、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、○ウスターソース、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	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、チンゲンサイ、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 きゃべつの甘酢和え 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、パイン缶、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、○粉かんでん	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、○干しぶどう、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 ポークビーンズ 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、じゃがいも、○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、ウスターソース、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				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	〇七分つき米、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、〇えだまめ、えのきたけ、〇塩こんぶ、にんにく、◎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	枝豆とじゃこのごはん
2土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			〇りんご濃縮果汁		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、〇油、油、〇七分つき米	〇豚ひき肉、ツナ缶、〇脱脂粉乳、ベーコン、ハム、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇たまねぎ、ごぼう、〇ホールトマト缶詰、〇にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、いんげん	〇ケチャップ、鶏ガラだし、〇ウスターソース、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、〇片栗粉、きび砂糖、押麦、油	〇こしあん(生)、〇おから、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)、◎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、〇きび砂糖、〇小麦粉、小麦粉、押麦、油、きび砂糖、ごま油	〇ヨーグルト(無糖)、たら、生揚げ、〇脱脂粉乳、〇卵	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、〇レモン果汁	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、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇油、押麦、油、きび砂糖	木綿豆腐、卵、納豆、豚肉(肩ロース)、〇卵、〇調製豆乳、〇脱脂粉乳、なると、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、〇みかん缶、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	〇七分つき米、てんぷら粉、〇天かす、油、〇押麦、すりごま、〇ごま、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、〇あおのり、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、〇本みりん、〇しょうゆ	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			〇りんご濃縮果汁		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			〇りんご濃縮果汁		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			〇りんご濃縮果汁		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 きゃべつとウインナーのスープ	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、〇マヨネーズ、〇オリーブ油、〇七分つき米	鶏もも肉、卵、〇脱脂粉乳、〇ツナ缶、プロセスチーズ、ウインナー、◎調製豆乳	かぼちゃ、〇トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇しそ、しょうが	〇しょうゆ、しょうゆ、鶏ガラだし、酒、〇粗塩	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、〇小麦粉、〇きび砂糖、押麦、油、きび砂糖	豚バラ肉、木綿豆腐、〇卵、〇バター、〇脱脂粉乳、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、〇クリームチーズ、だいず(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、〇油、ごま油、油、〇七分つき米	生揚げ、さけ(塩)、卵、〇豚肉(肩ロース)、〇脱脂粉乳、みそ、豚肉(肩ロース)、ベーコン、かつお節、〇かつお節、◎調製豆乳	きゅうり、〇キャベツ、〇にんじん、〇たまねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、パセリ、〇あおのり	酢、〇ウスターソース、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、〇七分つき米、〇もち米、片栗粉、油、〇黒ごま、ごま、きび砂糖、七分つき米	豚レバー、〇あずき(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、チンゲンサイ、ひじき、しょうが、◎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、〇粗塩	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			〇りんご濃縮果汁		クラッカー	りんごジュース おやさいせんべい
25月	ドリア きゃべつの甘酢和え バナナ	514.6 16.4 13.8 1.0	七分つき米、〇小麦粉、〇きび砂糖、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、〇脱脂粉乳、〇バター、バター、粉チーズ、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、〇なし、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、〇きび砂糖、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、〇ねりあん、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、〇粉かんでん、◎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、〇食パン、じゃがいも、〇きび砂糖、マヨネーズ、押麦、すりごま、ごま油、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、〇卵、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	のむヨーグルト	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	46.7 20.6 17.0 1.4	七分つき米、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇コーンフレーク、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、〇バター、油揚げ、〇卵、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、〇干しぶどう、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 ポークビーンズ たたききゅうり コーンの卵スープ、梨	472.9 13.5 8.2 0.8	〇七分つき米、じゃがいも、〇押麦、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、◎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			〇りんご濃縮果汁		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、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かなくなり、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みましょう。
- ・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、水分をとみましょう。
- ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとみましょう。

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。
- ・暑さやのどの渴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>

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ②鍋に①と水、鶏ガラスープの素を入れて煮る
- ③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
- ④沸騰直前まで熱してよく混ぜ、溶き卵を入れ軽く混ぜる
- ⑤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>

- ①プロセスチーズは1cm角に切る
- ②ボウルに醤油とごま油、みりん、ごはん、①を入れて混ぜる
- ③好みの形ににぎる
- ④アルミホイルに油を薄く塗ってならべる
- ⑤トースターでこんがり焼く