



令和 7 年 8 月 献立予定表



日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
1	金	鮭のタンドリー風 小松菜納豆 玉葱みそ汁	牛乳 米粉の南瓜ケーキ	プリン 青りんごゼリー	
2	土	炒り豆腐 人参スープ 果物	牛乳 お菓子	牛乳 ビスケット	
3	日				
4	月	南瓜シチュー キャベツおかか和え 果物	牛乳 米粉クッキー	牛乳 せんべい	
5	火	鶏ごまみそ焼き 人参しりしり ジャが芋すまし汁	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ウエハース	
6	水	魚の卸煮 春雨サラダ 玉葱味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 クラッカー	
7	木	回鍋肉 胡瓜のナムル 豆腐とコーンスープ	牛乳 UFOパン	牛乳 コーンフレーク	
8	金	牛コロッケ オニオンスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい	
9	土	煮込みうどん 果物 ごはん ふりかけ	牛乳 お菓子	牛乳 ビスケット	
10	日				
11	月	山の日			
12	火	ハヤシライス 春雨サラダ 果物	牛乳 もっちもちチーズパン	牛乳 ポーロ	
13	水	魚のサクサク焼き 白菜の菜焼 中華スープ	牛乳 じゃが芋餅	牛乳 ウエハース	
14	木	ポークチャップ 炒め胡瓜 さつま芋のみそ汁	牛乳 麩のミルクシュガー	牛乳 せんべい	
15	金	豚の生姜焼き 大根サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ドーナツ	牛乳 コーンフレーク	
16	土	鶏肉と野菜のうま煮 大根の味噌汁 果物	牛乳 お菓子	牛乳 ビスケット	
17	日				
18	月	ビーフカレー 夏ピクルス 果物	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ポーロ	
19	火	白身魚のあんかけ ポテトサラダ 玉葱のすまし汁	牛乳 スイートポテト	牛乳 クラッカー	
20	水	ハンバーグ ひじき煮物 わかめスープ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ウエハース	
21	木	チキンライス 人参グラッセ ミニゼリー コーンスープ 唐揚げ ミートボール煮	牛乳 コーンフレーククッキー	みかん果汁	お誕生会

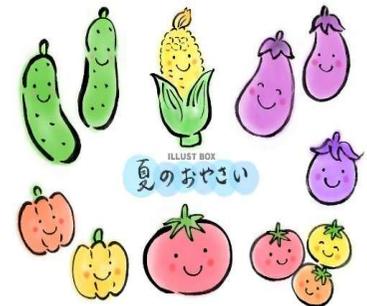
日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
22	金	鶏つくね甘辛煮 ジャこ和え 豆腐と人参味噌汁	牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 せんべい	
23	土	カレーライス 野菜スープ みかんヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 ポーロ	
24	日				
25	月	ソーススパゲッティ カボチャサラダ コンソメスープ	牛乳 いももち	牛乳 クラッカー	
26	火	すり身揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 キャベツの味噌汁	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 ウエハース	
27	水	鶏肉のママレード煮 マカロニサラダ 大根みそ汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 バナナ	
28	木	カレー肉じゃが 中華サラダ キノコスープ	牛乳 揚げパン	牛乳 ビスケット	
29	金	鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のミルクシュガー	牛乳 せんべい	
30	土	ナポリタンスパゲッティ ベーコンオニオンスープ 果物	牛乳 お菓子	牛乳 ポーロ	
31	日				

暑い夏がやってきた🍷

まだまだ暑い日が続いていますがいかがお過ごしですか？
水分補給はもちろんですが、バランスの良い食事を取り
元気にこの暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防の食事

- ☆夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素
- ・たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
 - ・ビタミンC(野菜、果物)
 - ・ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)



☆落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→色々なスパイスで食欲も増進
- ショウガ→少し加えると食欲をそぞる香り
- 酢やレモン等のクエン酸→酸味がさっぱりと食べやすい

例え…リンゴ酢に夏野菜のピクルスやレモンネードを炭酸水等でさっぱりと食欲だけではなく
水分補給やビタミン摂取にも！



※都合により献立を変更する場合があります