



年間目標
『楽しく食べよう』

令和7年 8月 給食献立表 大野保育園

8月の給食目標 **暑さに負けないで食べよう**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ					1 いりこ 牛乳	2
昼食					おべんとう 	焼きそば スープ
午後おやつ					パン 牛乳	
午前おやつ	4 せんべい 牛乳	5 野菜スティック	6 ヨーグルト	7 かりんとう 牛乳	8 ヨーグルト	9
昼食	麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 豆乳味噌スープ	そうめん流し 	麦ご飯 中華風炒り卵 春雨の酢の物 コンソメスープ	麦ご飯 納豆と竹輪の天ぷら 温野菜 きゅうりの冷製スープ	ワカメごはん ジャージャー麺 すまし汁	炊き込みご飯 味噌汁
午後おやつ	ヨーグルト・果物	お菓子 牛乳	キャラ麩 牛乳 	手作りパン 	かしわ団子 	お菓子
午前おやつ	11	12 チーズ 牛乳	13 いりこ 牛乳	14 魚肉ソーセージ	15 バナナチップス 牛乳	16
昼食	山の日	麦ご飯 サバの生姜煮 パプリカピクルス なすの味噌汁	希望保育 おべんとう	希望保育 おべんとう	希望保育 おべんとう	牛丼 味噌汁
午後おやつ		おにぎり 	お菓子	お菓子	お菓子	
午前おやつ	18 バナナ	19 ポーロ 牛乳	20 くだものゼリー	21 チーズ 牛乳	22 くだものゼリー	23
昼食	麦ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	麦ご飯 松風焼き かぼちゃのサラダ 豆腐の味噌汁	麦ご飯 厚揚げの味噌煮 ふわふわ汁	麦ご飯 魚のBBQソース 温野菜 お麩の味噌汁	麦ご飯 たっぷり野菜の麻婆ナス スタミナスープ	冷やしそうめん くだもの
午後おやつ	くだもの・枝豆	ミルク寒天 	パン 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳 	フライドポテト 	
午前おやつ	25 せんべい 牛乳	26 くだもの	27 いりこ 牛乳	28 せんべい 牛乳	29 ポーロ 牛乳	30
昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆汁	麦ご飯 厚焼き卵 ズッキーニの塩昆布炒め もやしの味噌汁	麦ご飯 ハヤシチュー 棒棒鶏サラダ	麦ご飯 豆腐のグラタン 梅ひじき わかめスープ	麦ご飯 油揚げの巾着煮 野菜の炊き合わせ かぼちゃの味噌汁	サンドイッチ スープ
午後おやつ	やせうま 	メロンパントースト 牛乳 	お菓子 牛乳	冷やしぜんざい 	パン 牛乳	

ビタミンB1や**クエン酸**、**ビタミンC**を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。

ビタミンB1
・豚肉、うなぎ、豆腐、味噌などに多く含まれています。
糖質をエネルギーに変える際に必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。

クエン酸
・レモン、梅干し、酢などに含まれます。
新陳代謝を活発にし、疲労回復を助けます。

ビタミンC
・赤ピーマン、オクラ、レモン、パプリカ、キウイなどに多く含まれます。
ストレスや病気に対する抵抗力を高め、日焼け予防にも効果があります。

汗をたくさんかく夏は、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも補給しましょう！

8月の行事

1日(金) お弁当の日
5日(火) そうめん流し
8日(金) かしわ団子作り
13~15日 お盆希望保育
27日(水) 総練習①

「たっぴり野菜の麻婆ナス」
暑い夏をのりきるメニュー (22日実施予定)

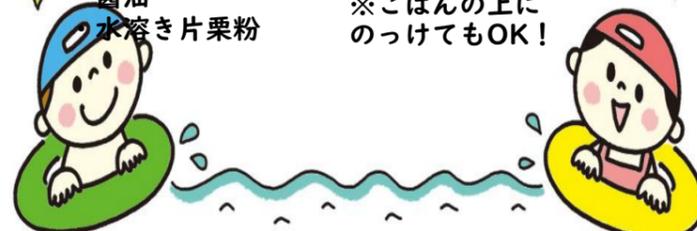
材料

- 豚ひき肉
- なす
- ピーマン
- 人参
- 玉ねぎ
- 油
- 鶏がらスープの素
- 料理酒
- オイスターソース
- 醤油
- 水溶き片栗粉

作り方

- ①なす・ピーマンは縦切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし切りに、野菜は大きめに切ります。
- ②豚ひき肉、野菜を炒め、調味料で味を整えたら水溶き片栗粉でトロミをつけます。

※ごはんの上ののっけてもOK!



※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。