

8月の給食献立予定表 大野保育園

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

令和7年 7月 31 日 担当 井上さとみ 大田 希 中平 颯

一年間で一番暑い季節がやってきました。暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや 炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。また、麺類だけで簡単に食事を済ませたりしようとすることも増えてますが、体調を崩しやすくなります。バランスの取れた食事を心がけましょう。生活習慣が整うと体の調子も整い、夏バテしにくくなります。早起き・朝飯・朝うんちに早寝と、生活リズムを整えましょう。

園の畑で沢山の野菜が採れました。ピーマン・茄子・胡瓜・トマト・スイカ・メロンなど収穫した野菜は、給食に取り入れ美味しくいたたきました。

今年は沢山のスイカが実りました。採れたてのスイカを子ども達の目の前で切って見せてあげると歓声をあげて喜んでいました。以上児さんは、スイカ割をして楽しんで美味しく頂きました。（甘くて美味し〜いスイカでした！！）

【8月の行事】

・10日（日） 岱明夏祭り（年長児）

・21日（木） 誕生会

【 8月生まれ リクエストメニュー】

・9日(火) 上原 おうたろう さん



- ・大野保育園では3.4.5歳の以上児さんは株式会社ヤマチクさんのスス姫箸を使用していますので箸はいりません。白ご飯のお弁当のみ持ってきてください。
- ・誕生会の日は完全給食なので3.4.5歳の以上児さんは白ご飯はいりません。
- ・●印は自然食品です。
- ・「菌ちゃんげんきっこ」ふりかけを使っています。

日	曜	行事	未満おやつ	副食	材料名	おやつ	材料
1	金		塩きゅうり	筑前煮 油揚げとえのき味噌汁	鶏肉・厚揚げ・じゃが芋(園畑)・人参・ごぼう・椎茸・こんにやく・空心菜(園畑)・醤油・砂糖、油あげ・えのき・長ねぎ(園畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	冷汁 お茶	米・ささ身・いりこ・かつおだし・青しそ・胡瓜・すりごま・生姜・味噌、麦茶パック
2	土		●畑クラッカー	焼きそば バナナ	豚肉・玉葱(園畑)・人参・しめじ・キャベツ・もやし・かまぼこ・焼きそば麺・焼きそばソース、バナナ	みかんゼリー お茶	寒天/パオオレンジ・みかん缶、麦茶パック
3	日						
4	月	身体測定週間	人参スティック	五目煮 南瓜味噌汁	豚肉・高野豆腐・玉葱(園畑)・人参・こんにやく・椎茸・ごぼう・かつおだし・醤油・砂糖・酒、南瓜(園畑)・油揚げ・玉ねぎ(園畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ	ごまたくあんおにぎり お茶	米・すりごま・しそたくあん・塩、麦茶パック
5	火	絵本の日 礼拝	みかん缶	鶏の胡麻照り焼き 青のりこふき 春雨汁	鶏肉・ニンニク・生姜・すりごま・醤油・酒・片栗粉、青のり・塩・じゃが芋(園畑)・鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・春雨・鶏がら・薄口	胡麻クッキー 牛乳	すりごま・薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・卵、牛乳
6	水		バナナ	魚の生姜焼き 茄子味噌汁	ホキ・生姜・醤油・砂糖・塩、塩昆布・もやし・オクラ(園畑)・胡瓜(園畑)・人参・茄子・油あげ・長ねぎ(園畑)・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	二色サンド 牛乳	サンド用食パン・イチゴジャム・ブルーベリージャム、牛乳
7	木	鉄骨メニュー	食パン	肉豆腐 小松菜とツナサラダ わかめスープ	豚肉・焼き豆腐・玉葱(園畑)・人参・えのき・ほうれん草・もやし・糸こんにやく・砂糖・醤油・酒、小松菜・ツナ缶・胡瓜(園畑)・空心菜(園畑)・すりごま・酢・砂糖・薄口、わかめ・玉葱(園畑)かまぼこ・しめじ・鶏ガラ・塩	ひじきブリッツ 牛乳（カミカミの日）	ひじき・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
8	金	上原おうたろうさん リクエストメニュー▼	●ふわふわチップ じゃが芋味	からあげ 油あげと豆腐味噌汁	鶏肉・ニンニク・生姜・醤油・酒・薄力粉・片栗粉・揚げ油、きゅうり・塩、油あげ・豆腐・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、スイカ	塩パン 牛乳	強力粉・ドライイースト・塩・砂糖・油、牛乳
9	土		サッポロポテト	冷やし肉うどん バナナ	牛肉・玉葱(園畑)・醤油・砂糖・酒・かまぼこ・ほうれん草・うどん麺・かつおだし・醤油・薄口、バナナ	わかめおにぎり お茶	米・混ぜ込みわかめ・すりごま、麦茶パック
10	日	岱明夏祭り					
11	月			山 の 日			
12	火		青のりこふき芋	鶏肉のチーズ焼き イタリアンスープ	鶏肉・酒・玉葱・ケチャップ・醤油・ピーマン・豆乳シュレツド、すりごま・もやし・かまぼこ・胡瓜(園畑)・ウインナー・トマト・じゃが芋(園畑)・小松菜・コンソメ・塩、ひきわり納豆・納豆タレ	海苔おにぎり お茶	米・塩・海苔、たくあん、麦茶パック
13	水		オレンジ	魚の野菜衣揚げ じゃが芋と油あげ味噌汁	ホキ・塩・ピーマン・人参・玉葱(園畑)・薄力粉・卵・塩・揚げ油、胡瓜・塩、じゃが芋・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	きな粉クッキー 牛乳	きな粉・薄力粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・油・塩・卵、牛乳
14	木	鉄骨メニュー	胡瓜スティック	ひじき入り親子煮 南瓜ごま煮	鶏肉・高野豆腐・ひじき・じゃが芋・玉葱(園畑)・人参・椎茸・カツオだし・醤油・砂糖、南瓜・(園畑)・すりごま・砂糖・醤油・かつおだし、切干大根・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃん	焼きそば お茶	豚肉・玉葱(園畑)人参・もやし・キャベツ・焼きそば麺・焼きそば麺ソース
15	金		●あずきな クラッカー	夏野菜カレー マカロニサラダ	豚肉・玉葱(園畑)・人参・茄子・南瓜(園畑)・じゃが芋(園畑)・カレールウ、マカロニ・ツナ缶・レタス・胡瓜・すりごま・マヨネーズ・塩、オレンジ	さつまいもパン 牛乳（カミカミの日）	さつま芋・砂糖・強力粉・イースト・砂糖・塩・油、牛乳
16	土		芋スティック (さつま芋)	麻婆豆腐丼 わかめスープ	米・合挽肉・玉葱・人参・ニンニク・生姜・椎茸・豆腐・ニラ・赤味噌・醤油・酒・砂糖、わかめ・もやし・すりごま・鶏がら・塩	リッツサンド お茶	リッツクラッカー・イチゴジャム、麦茶パック
17	日						
18	月		バナナ	厚揚げの味噌煮 そうめんすまし汁	豚肉・厚揚げ・じゃが芋(園畑)・人参・玉葱・しめじ・こんにやく・空心菜(園畑)味噌・砂糖・醤油・酒、オクラ・ひきわり納豆・納豆タレ、そうめん・玉ねぎ(園畑)・かまぼこ・鰹節・醤油・薄口	わかめごまおにぎり お茶	米・わかめ・すりごま・塩、麦茶パック
19	火	絵本の日	人参スティック	炒り豆腐 わかめの中華スープ	鶏挽肉・絞り豆腐・玉葱(園畑)・人参・椎茸・卵・小松菜・カツオだし・醤油・砂糖、わかめ・すりごま・しめじ・チンゲン菜・かまぼこ・鶏がら・塩	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜・油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖、牛乳
20	水	鉄骨メニュー	トマト	塩サバ 厚揚げ味噌汁	鯖・ホキ・塩、厚揚げ・玉葱(園畑)・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、小松菜・切干大根・天ぷら・人参・空心菜(園畑)すりごま・醤油・砂糖・ごま油	ごまねじねじ 牛乳（カミカミの日）	薄力粉・卵・煮干粉・青のり・すりごま・砂糖・揚げ油、牛乳
21	木	誕生会	●胚芽 ビスケット	若布ご飯 鶏チリ	米・混ぜるわかめ・すりごま、鶏肉・酒・ニンニク・生姜・長ねぎ・ケチャップ、玉ねぎ(園畑)・しめじ・卵・鶏がら・塩、キャベツ・わかめ・空心菜(園畑)かまぼこ・もやし・かつおパック・醤油・砂糖、メロン	誕生ケーキ 牛乳	アニヴェルセルお店 除去:豆乳生クリーム・薄力粉・バター・ベーキングパウダー・リンゴ、牛乳
22	金		胡瓜スティック	肉団子の甘酢野菜かけ じゃが芋とわかめ味噌汁	豚挽き肉・鶏レバー・絞り豆腐・玉葱(園畑)・卵・醤油・砂糖・空心菜・茄子・人参・椎茸・すりごま・酢・醤油・砂糖、じゃが芋(園畑)・わかめ・油揚げ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	フルーツゼリー お茶	クリアガー・砂糖・みかん缶・バイン缶・もも缶・バナナ、麦茶パック
23	土		塩じゃが芋(園畑)	お好み焼き バナナ	豚肉・山芋・キャベツ・もやし・人参・薄力粉・かつおだし・お好み焼きソース・削り粉・青のり、バナナ	カップケーキ お茶	薄力粉・砂糖・卵・ベーキングパウダー、麦茶パック
24	日						
25	月		トマト	肉じゃが 空芯菜納豆	豚肉・玉葱(園畑)・人参・椎茸・天ぷら・じゃが芋(園畑)・糸こんにやく・かつおだし・醤油・砂糖・酒、空心菜(園畑)・すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ、茄子・豆腐・油揚げ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ひじきおにぎり お茶	米・ひじき・人参・椎茸・醤油・砂糖、麦茶パック
26	火		バナナ	スパニッシュオムレツ 野菜しそ和え	鶏挽肉・玉ねぎ(園畑)・じゃが芋(園畑)・トマト・卵・鶏がら・醤油、小松菜・しそ・もやし・人参・すりごま・醤油・砂糖・ごま油、チンゲン菜・かまぼこ・しめじ・中華あじ・塩	豆腐スコーン 牛乳	豆腐・豆乳・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
27	水		さつまいも	魚ロッケ ごま塩キャベツ	イワシすり身・生姜・ひじき・ごぼう・人参・椎茸・ニラ・パン粉・揚げ油、すりごま・キャベツ・塩、南瓜(園畑)油揚げ・ほうれん草・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	人参ケーキ 牛乳	薄力粉・ベーキングパウダー・人参・砂糖・卵、牛乳
28	木	鉄骨メニュー	胡瓜スティック	豚肉と厚揚げの甘辛炒め 小松菜としめじ味噌汁	豚肉・厚揚げ・玉葱(園畑)・空心菜(園畑)・人参・キャベツ・ピーマン・パプリカ・すりごま・砂糖・醤油・酒、小松菜・しめじ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	バナナヨーグルト お茶	バナナ・豆乳ソルト・砂糖、麦茶パック
29	金	災害訓練	●maruta こめせんべい	鶏のしそごま焼き ごぼうサラダ	鶏肉・しそ・すりごま・生姜・ニンニク・醤油・酒・砂糖、ごぼう・竹輪・人参・ひじき・レタス・マヨネーズ・塩、じゃが芋(園畑)・椎茸・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ	ツナトースト 牛乳（カミカミの日）	食パン・ツナ缶・玉葱(園畑)・マヨネーズ、牛乳
30	土		人参スティック	冷やし中華 バナナ	鶏ささみ・胡瓜・トマト・卵・もやし・冷やし中華麺・タレ、バナナ	じゃが芋もち お茶	じゃが芋・塩・片栗粉、麦茶パック
31	日						