

令和7年8月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

しっかり食べて



暑い夏を
元気に過ごしましょう！

豊川市立睦美保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	金		おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ 高野豆腐 赤みそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ すいか	ヨーグルト	こまつな 小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
2	土			スパゲッティナポリタン 牛乳	ツナ 牛乳	スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参		
4	月		おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	(手作り) 牛乳かん	あか 赤みそがはいる麻婆豆腐です。
5	火	避難訓練	おせんべい	ロールパン 五目焼きそば ヨーグルト	豚肉 かつお節 青のり ヨーグルト	パン 中華めん 油	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ	おせんべい	
6	水		(手作り) ヨーグルト和え	ロールパン 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ オクラ 玉ねぎ コーン	牛乳 バナナ	スープにはどんな夏野菜が入るかな。
7	木		おせんべい	ごはん 柳川風煮 甘酢和え	豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 はいが米 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	コーンフレーク 牛乳かけ	どじょうを卵でとじる柳川煮にちなんだ柳川風煮です。
8	金	交通安全指導	スティックパン	中華飯 春雨スープ くだもの	豚肉	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 えのき メロン	ヨーグルト	やさい えいよう 野菜の栄養がたっぷり摂れる中華飯です。
9	土			ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	もやし 人参 ねぎ		
12	火		おせんべい	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 油 ふ	なす ビーマン 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	牛乳 おせんべい	なつやさい あか あじ いた てっか 夏野菜を赤みそ味で炒める鉄火みそです。
13	水		おせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き トマトのサラダ	豚肉	米 はいが米 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン トマト しそ	牛乳 おせんべい	とよかわ とくさん しゃくざい はい 豊川特産のあの食材が入るトマトサラダです。
14	木		おせんべい	ごはん 筑前煮 スティックサラダ	鶏肉 合わせみそ ツナ	米 はいが米 砂糖 じゃがいも ごま油 マヨネーズ	人参 ごぼう しいたけ 大根 きゅうり	牛乳 おせんべい	こんさい ちくぜんに か た 根菜がはいる筑前煮はよく噛んで食べましょう。
15	金		おせんべい	五目ごはん けんちん汁 チーズ	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ チーズ	米 はいが米 砂糖 ごま油	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 おせんべい	いろいろな食材の食感を楽しむけんちん汁です。
16	土			にゅうめん 牛乳	油揚げ かまぼこ 牛乳	そうめん	人参 ほうれん草		
18	月		おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 春雨 油	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜	牛乳 いもけんぴ	はるさめ 春雨はじゃがいもなどからつくられます。
19	火		おせんべい	ごはん スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	牛乳 おせんべい	やさい 野菜をシャキッと仕上げてつくる回鍋肉です。
20	水		おせんべい	ロールパン ワンタンスープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ レタス たけのこ 人参 チンゲン菜 ねぎ	牛乳 きらず揚げ	きゅうしょくつ まる にくだんご 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
21	木		牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 梅おひたし チーズ	さかな かつお節 チーズ	米 はいが米 砂糖	オクラ なす キャベツ 小松菜 人参 えのき 梅干し	(手作り) そうめん汁	うめ つか からだげんき 梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。
22	金		おせんべい	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり	おせんべい	なつやさい えいよう 夏野菜の栄養がしっかり摂れるカレーです。
23	土			カレーうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
25	月		梨	ごはん ポークビーンズ ちりじゃこサラダ	大豆 豚肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ トマト バセリ レタス きゅうり	牛乳 バナナ	ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味で煮ます。
26	火		(手作り) マカロニきなこ	ごはん 卵とじみそ汁 五色きんぴら	鶏卵 赤みそ 豚肉 豆腐 ひじき	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	コーンフレーク 牛乳かけ	ふそく 不足しがちな栄養が摂れる五色きんぴらです。
27	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ビーマン 玉ねぎ 小松菜 エリンギ	飲むヨーグルト かんぱん	さかなにケチャップ味のあんをからめます。
28	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス きゅうり パプリカ すいか	(手作り) フルーツポンチ	パプリカには病気から守ってくれる栄養があります。
29	金		ふかし芋	カレーピラフ ミネストローネ くだもの	鶏肉 豚肉	米 はいが米 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ いんげん トマト なし	フローズン ヨーグルト	ミネストローネはマカロニのはいるスープです。
30	土			冷やし中華 牛乳	ハム 牛乳	中華めん 砂糖	もやし きゅうり トマト		

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー473Kcal たんぱく質19.6g 脂質14.8g 塩分1.4g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー412Kcal たんぱく質16.3g 脂質12.0g 塩分1.2g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

暑い夏を元気にすごす食事

- ① 朝ごはんは必ず食べる
② ビタミンB1を摂る(豚肉・枝豆など)
③ 旬の夏野菜を食べる
④ 必要な量をしっかり食べる
(食欲がないときは、カレー粉やレモン汁・梅干しなど香辛料や酸味をプラスしてみよう)



保育園の給食の情報はこちら →
*給食のレシピも掲載しています。



ポークビーンズ レシピ

材料 (作りやすい分量)

豚肉 100g 調味料
水煮大豆 100g コンソメ 5g
玉ねぎ 小1個 トマトケチャップ 30g
じゃがいも 2個 ウスターソース・塩・パセリ
人参 小1個
トマト缶 150g

作り方

- ①野菜はサイコロ切りにする。
②鍋に油(分量外)を熱し、豚肉・野菜・大豆の順に炒め、コンソメ・水を加えて煮立たせる。
③野菜が煮えたら調味料を加えて煮込む。



夏に必要な栄養が
しっかり摂れる！