

【 以上児 】

8 月 献立表

令和 7 年度 川西保育園

月	火	水	木	金	土
・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。				1	2
				焼塩さば 豚肉とれんこんの きんぴら えのきのみそ汁 バナナ	ドライカレー スープ フルーツ
				しょうゆせんべい クラッカー ミルク	せんべい
4	5	6	7	8	9
彩り卵焼き 大根と挽肉の煮物 かぼちゃのみそ汁 みかん缶	赤魚の煮つけ たらこポテト 豚汁 バナナ	鶏肉のピザ焼き ほうれん草と コーンのソテー そうめんスープ オレンジ	スコッチエッグ もやしのツナ和え 若布のみそ汁 桃缶	鮭の香りみそ焼き 玉ねぎとコーンの かき揚げ もやしのスープ スイカ	柳川風煮井 みそ汁 フルーツ
サラダせんべい ビスケット ミルク	クッキー ♡みかんゼリー	サブレ カステラ ミルク	ビスケット 小魚せんべい お茶	クラッカー ウエハース お茶	せんべい
11	12	13	14	15	16
山の日	ポークなすカレー マカロニサラダ お茶 オレンジ	二色そばろ井 みそ汁 パイン缶	甘辛鶏井 みそ汁 桃缶	マーボー井 若布スープ みかん缶	このは井 みそ汁 フルーツ
	せんべい クッキー ミルク	せんべい 芋けんぴ お茶	せんべい クラッカー お茶	サブレ ビスケット お茶	せんべい
18	19	20	21	22	23
鶏じゃが はんぺんのパン粉焼 椎茸のみそ汁 バナナ	アジの南蛮漬け ポテトサラダ もやしのみそ汁 みかん缶	洋風ハンバーグ 野菜のひじき和え 冷や汁 生パイン	鶏肉の照り煮 ブロッコリーと 卵のサラダ 厚揚げのみそ汁 桃缶	鮭のマヨネーズ焼き ★ちよびりクッキング★ 【しゃかしやかポテト】 豆腐のみそ汁 オレンジ	親子井 みそ汁 フルーツ
ウエハース クッキー ミルク	塩せんべい サブレ お茶	えびせんべい ビスケット ミルク	ソフトせんべい ♡カレーポップコーン	ウエハース カステラ お茶	せんべい
25	26	27	28	29	30
お好み焼き風卵焼き ひじきと厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	豆腐とカツオの ミンチボール 切干大根のサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	なすの肉巻き 春雨サラダ なめこ汁 桃缶	タンドリーチキン ほうれん草と ベーコンの Pasta レタスと卵のスープ バナナ	冷やかけうどん お茶 スイカ	豚肉井 みそ汁 フルーツ
かりんとう クッキー ミルク	クラッカー ウエハース お茶	揚げせんべい かりんとう ミルク	ソフトせんべい 芋けんぴ ミルク	ロールケーキ ビスケット お茶	せんべい



給食通信



お盆休みにお墓参りや、旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、さまざまな体験をした子どもたちが、ひと回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

夏場に
食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

