

令和 7年 8月  
認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1	きん	ごはん	ばんちゃ・はやしらいす・おれんじ ぶろっこりーみそまよねーずあえ	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
2 16	ど		ばんちゃ・とまとつなすばげてい・はくさいしょうがあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
4	げつ	ごはん	みそしる(たまねぎ・なめこ)・ぶたにくのみそやき ひじきのごもくに・りんご	よーぐると・おれんじ しはんおかし	よーぐると しはんおかし
18	げつ	ごはん	ばんちゃ・つなかれー・だいこんこーんあえ おれんじ	よーぐると・りんご しはんおかし	よーぐると しはんおかし
5 19	か	ごはん	みそしる(さつまいも・きりぼしだいこん) ぶりのみそまよねーずやき ほうれんそうとにんじんなむる・おれんじ	てつきようかちーず ふる一つぽんち	てつきようかちーず ふる一つぽんち
6 20	すい	ごはん	みそしる(とうふ・えのき)・ちんじやおろーす きゅうりしょうゆあえ・めろん	ぎゅうにゅう・おれんじ まめばん	ぎゅうにゅう まめばん
7	もく	おたのしみ かい	ばんちゃ・たなばたどらいかれー・すていっくきゅうり すいか	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
21	もく	ふりかけ ごはん	とうにゅうみそしる(いも・にんじん) さけのそーすやき・こまつなつなあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ゆでとうきび しはんおかし	ぎゅうにゅう ゆでとうきび しはんおかし
8 22	きん	ばたーろーる	すーぶ(だいこん・ふのり)・なすみーとぐらたんふう ぶろっこりーおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり
9 23	ど		ごもくうどん・かぼちゃのふくめに・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
25	げつ	ごはん	みそしる(ほうれんそう・だいこん) ひれかつ・はくさいごまあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご おれんじみるくけーき	ぎゅうにゅう おれんじみるくけーき
12 26	か	ごはん	みそしる(とうふ・にんじん)・とりにくきのこに きゅうりわかめつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ すいーとぱんぷきん	ぎゅうにゅう すいーとぱんぷきん
13 27	すい	ごはん	みそしる(かぼちゃ・ながねぎ)・いためなっとう きやべつとしらすさrad・おれんじ	よーぐると・りんご しはんおかし	よーぐると しはんおかし
14 28	もく	ごはん	みそしる(なまあげ・きやべつ)・ぶたにくごまやき にんじんぴーすぐらっせふう・りんご	14日 りんご・おれんじ しはんおかし 28日 りんご・おれんじ きなこくつきー	14日 りんご・おれんじ しはんおかし 28日 りんご・おれんじ きなこくつきー
15	きん	ごはん	みそしる(たまねぎ・なめこ)・ぶたにくのみそやき ひじきのごもくに・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
29	きん	ごはん	ばんちゃ・なつやさいのかれー・だいこんこーんあえ おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご てづくりぱん	ぎゅうにゅう てづくりぱん
30	ど		しょうゆらーめん・さつまいもぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 7日(木)…七夕の会(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年8月

## 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

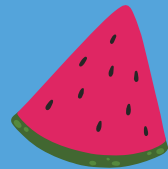
認定こども園まこまいみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
1	金	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯 ハヤシシチュー ブロッコリーの味噌マヨネーズ和え 果物	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豚肉ブロッコリー人参煮 果物
2	16 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 挽肉玉葱煮 人参スティック煮	麦茶 トマトツナスパゲティ 白菜生姜和え 果物	バターロール 豆乳 果物
4	月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・ナツ) 豚肉味噌焼き ひじきの五目煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉葱煮 果物
	18 月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ ほっけ大根煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 ツナシチュー 大根コーンと和え 果物	軟飯 スープ(人参) ツナ大根煮 果物
5	19 火	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 挽肉ほうれん草煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(ジャガイモ・切干大根) ぶりの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草と人参の和え 果物	軟飯 スープ(人参) ぶりほうれん草さつま芋煮 果物
6	20 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・人参) チンジャオロースー 胡瓜の醤油和え 果物	食パン スープ(玉葱) 豆腐えのきピーマン煮 果物
7	木	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯 シチュー スティック胡瓜 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉玉ねぎ人参煮 果物
	21 木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・人参) 鮭のソース焼き 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 鮭人参煮 果物
8	22 金	パン粥※ スープ 大根煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥※ スープ 豚挽肉大根あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 バターロール スープ(大根・フカ) なすミートグラタン風 ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉ブロッコリー大根煮 果物
9	23 土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 南瓜煮	五目うどん 南瓜の含め煮 果物	バターロール 豆乳 果物
	25 月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚肉ほうれん草あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(ほうれん草・大根) ヒレカツ湯通し 白菜ごま和え 果物	雑炊(豚肉・大根・白菜) ほうれん草ソーテー 果物
12	26 火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・人参) 鶏肉ささみの煮 胡瓜の味噌和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 鶏肉人参煮 果物
13	27 水	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜・長葱) 炒め納豆 キャベツとしらすの和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉南瓜キャベツあんかけ煮 果物
14	28 木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ)(生揚げ抜き) 豚肉ごま焼き 人参ピースグラッセ風 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉キャベツ煮 果物
	15 金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・ナツ) 豚肉味噌焼き ひじきの五目煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉葱煮 果物
	29 金	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 夏野菜シチュー 大根コーンと和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱コーン炒め煮 果物
	30 土	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮	醤油うどん さつま芋グラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



# 8月 食育だより



いよいよ夏本番です。毎日暑い日が続き、夏の暑さで疲れが出やすくなります。暑い夏を元気に過ごすには規則正しい生活と栄養のバランスの良い食事をするのが大切になります。

夏は楽しいイベントがたくさんあると思いますので、夏バテや熱中症にならないように夏の思い出をたくさん作りましょう。

## 身体の冷やし過ぎに気を付けよう

暑い夏なので、ジュースや炭酸飲料をたくさん飲みたくなります。ジュースの飲みすぎは糖分のとりすぎに繋がりますので、ジュースを飲むのは「ほどほど」にしましょう。

また冷房や冷たいものの摂りすぎで内臓が冷え、うまく機能しなくなり、特に消化吸収力がまだ未発達である子どもは冷たいものを摂りすぎると消化不良にも繋がってしまいます。

### 上手な水分補給のポイント

- ・ 汗をかく前後に飲もう
- ・ 一度にたくさん飲まない（1回の目安はコップ半分～1杯）
- ・ ジュースではなく、お茶か水にする

### 身体を冷やさないようにするため

- ・ 温かいお風呂に入って血流を良くして冷えを解消する。
- ・ 温かい飲み物や食べ物をとる。
- ・ 冷房の温度調節をして身体を冷やし過ぎないようにする。
- ・ 暑すぎない時間帯に外に出て元気いっぱい遊んで汗をかく。

## 今月の給食メニュー

### 🍆なすのミートグラタン風🍆（幼児1人分）

・ なす	30 g	・ ケチャップ	6 g	・ パセリ	0.5 g
・ 油	3 g	・ トマトピューレ	7 g		
・ 豚挽肉	25 g	・ 塩	0.1 g		
・ 玉ねぎ	25 g	・ パン粉	1.2 g		
・ 油	0.5 g	・ 粉チーズ	0.5 g		

①なすは厚さ1cm程度のいちょう切りにして、水にさらす。玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。

②パン粉は乾煎りして焦げ目をつける。

③なすの水気を切り、油で炒め、取り出しておく。

④豚挽肉、玉ねぎを油で炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え、加熱する。

⑤④に③とパセリを入れ、塩で味を調える。

⑥⑤を器に盛り付け、②と粉チーズを振りかける。

