# 8月の給食予定献立表（3歳以上児）

令和 7年 8月　浦安駅前保育園

| 日付 | | 昼　食 | 午後おやつ | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 石狩鍋風うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ | 麦茶、ゆかりおにぎり、おしゃぶり昆布 | 444 | 16.3 | 7.3 | 2.7 |
| 2 | 土 | 豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート | 牛乳、せんべい | | | | |
| 4 | 月 | 御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、パイン缶 | 牛乳、すいか | 492 | 17.9 | 16.1 | 1.9 |
| 5 | 火 | 御飯、わかめの卵焼き、五目大豆煮、茄子のみそ汁、梨 | 牛乳、プリン | 502 | 21.7 | 15.2 | 2.2 |
| 6 | 水 | 御飯、豚肉のごま炒め、モロヘイヤの中華和え、かぼちゃのみそ汁、オレンジ | 牛乳、きな粉ドーナツ | 663 | 25.8 | 25.4 | 2.3 |
| 7 | 木 | キーマカレー、みかんサラダ、かぶのスープ、もも缶 | 麦茶、昆布御飯 | 552 | 14.2 | 12.8 | 2.2 |
| 8 | 金 | 御飯、鶏むね肉の棒棒鶏ソース、春雨サラダ、チンゲン菜のスープ、プルーン | 牛乳、ココア蒸しパン | 581 | 24.6 | 18.5 | 1.8 |
| 9 | 土 | 中華丼、もやしのスープ、デザート | 牛乳、源氏パイ | | | | |
| 12 | 火 | 御飯、豆腐の五目焼き、オクラ納豆和え、大根のすまし汁、すいか | 牛乳、フライドポテト | 527 | 24.5 | 18.6 | 1.8 |
| 13 | 水 | ちゃんぽんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ | 麦茶、和風ツナマヨおにぎり、おしゃぶり昆布 | 472 | 15.8 | 12.4 | 2.5 |
| 14 | 木 | 御飯、じゃが芋のサブジ、コールスローサラダ、冬瓜のスープ、オレンジ | 牛乳、コーンフレークおこし | 522 | 17.3 | 16.0 | 1.8 |
| 15 | 金 | 御飯、鯖の和風ムニエル、大根の炒めなます、わかめのすまし汁、パイン缶 | 牛乳、マーラーカオ | 593 | 21.6 | 22.7 | 1.9 |
| 16 | 土 | 大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート | 牛乳、せんべい | | | | |
| 18 | 月 | 御飯、鶏むね肉のごま焼、春雨サラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ | 牛乳、豆乳くずもち | 558 | 26.9 | 16.0 | 1.7 |
| 19 | 火 | 夏野菜のカレーライス、みかんサラダ、かぶのスープ、もも缶 | 牛乳、お豆腐ドーナツ | 610 | 18.9 | 19.7 | 2.0 |
| 20 | 水 | 御飯、鶏肉と高野豆腐の炒り煮、小松菜の甘辛炒め、麩のすまし汁、バナナ | 牛乳、きな粉クッキー | 612 | 22.3 | 21.2 | 1.8 |
| 21 | 木 | 納豆そぼろ丼、竹輪ともやしのごまマヨ和え、ニラのみそ汁、パイン缶 | 牛乳、りんご蒸しパン | 590 | 21.4 | 20.2 | 2.4 |
| 22 | 金 | 御飯、擬製豆腐、五目大豆煮、茄子のみそ汁、梨 | 牛乳、マカロニきな粉 | 568 | 26.1 | 17.3 | 2.1 |
| 23 | 土 | チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート | 牛乳、源氏パイ | | | | |
| 25 | 月 | 御飯、ミートローフ(トマトソース)、オクラ納豆和え、大根のすまし汁、キウイフルーツ | 牛乳、フライドポテト | 561 | 25.1 | 21.3 | 1.9 |
| 26 | 火 | 御飯、豚肉と冬瓜の炒め物、モロヘイヤのナムル、かぼちゃのみそ汁、パイン缶 | 牛乳、ごまフィナンシェ | 563 | 21.2 | 19.0 | 2.1 |
| 27 | 水 | お誕生日メニュー | 牛乳、ぶどうゼリー | 542 | 20.5 | 19.6 | 1.9 |
| 28 | 木 | ◆お祭りメニュー◆<br>ソース焼きそば、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、冷やしパイン | 麦茶、青菜御飯 | 472 | 19.9 | 14.9 | 1.2 |
| 29 | 金 | 御飯、かじきフライ、フレンチサラダ、冬瓜のスープ、バナナ | 牛乳、マシュマロサンド | 576 | 20.3 | 19.0 | 1.4 |
| 30 | 土 | 回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート | 牛乳、せんべい | | | | |
| | | | 平均 | 550 | 21.1 | 17.7 | 2.0 |

＊都合により献立を変更する場合があります。
＊栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

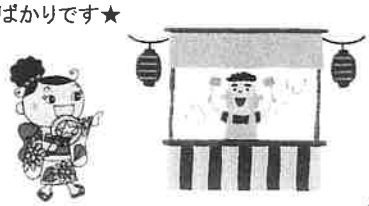
## お誕生日メニュー(8/27)

☆わかめ御飯
☆鶏肉の塩麹焼き
☆レーズンサラダ
☆セロリのスープ
☆オレンジ

8月生まれのお友達のリクエストメニューです★★

## 夏バテ気味のときの食事の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進することができます。ビタミンB1の豊富な豚肉、納豆や枝豆などを食べるのもおすすめです。

## お祭りメニュー

8月28日は、“お祭りメニュー”を提供いたします♪
夏祭りの屋台の食べ物をイメージし、パックに詰めて提供します。
子どもたちの大好きなメニューばかりです★