



2025年 8月 給食献立表

りとせ橋本こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 金	ごはん タンドリーチキン コーンサラダ 青梗菜のスープ ぶどうゼリー	たべっこベイベー	・鶏肉・ゼラチン・牛乳 ・ヨーグルト・たまご	・精白米・油・ごま油 ・ごま・砂糖・薄力粉 ・じゃがいも	・にんにく・ケチャップ・コーン ・キャベツ・人参・青梗菜・玉ねぎ ・ぶどうジュース	牛乳 バインケーキ
2 土	三色そばろ丼 ツナとじゃがいもの甘辛炒め 白菜の味噌汁	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・ツナ缶 ・生揚げ・牛乳 ・かつお節	・精白米・砂糖・じゃがいも ・ごま	・生姜・コーン・ほうれん草・玉ねぎ ・白菜	牛乳 おかおにぎり
4 月	ごはん スパニッシュオムレツ カラフルサラダ わかめのスープ オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・たまご ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・さつまいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・トマト ・きゅうり・コーン・人参・わかめ ・もやし・オレンジ	牛乳 さつま芋蒸しパン
5 火	スタミナ丼 ブロッコリーの塩昆布和え 大根のカラフルスープ カルピスゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・油・ごま油・砂糖 ・食パン・薄力粉・バター	・玉ねぎ・なす・にら・にんにく ・生姜・ブロッコリー・塩昆布 ・大根・しめじ・黄パプリカ ・りんごジュース	牛乳 メロンパントースト
6 水	食パン 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ キャベツとじゃがいものスープ バナナ	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳・かつお節	・食パン・バター・薄力粉 ・ごま・砂糖・油・じゃが芋 ・ミレービスケット・精白米	・玉ねぎ・しめじ・人参・ひじき ・胡瓜・いんげん・キャベツ ・えのき・バナナ・青のり	牛乳 天かすおにぎり
7 木	ごはん 魚のフリッター 青菜のめんつゆ和え 厚揚げの味噌汁 ミルクゼリー	クラッカー	・パンガシウス・ツナ缶 ・生揚げ・牛乳・たまご ・ゼラチン	・精白米・お好み焼き粉 ・油・砂糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・バター	・小松菜・えのき・もやし・玉ねぎ ・人参・マーマレード	牛乳 マーマレードマフィン
8 金	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの甘酢和え ミックスフルーツ	たべっこベイベー	・豚肉・ちくわ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖・薄力粉 ・油・片栗粉	・長ねぎ・青のり・キャベツ ・胡瓜・もも缶・みかん缶 ・いちごジャム・レモン果汁	牛乳 いちごジャムクッキー
9 土	和風ツナスパゲティ キャベツのコールスロー ブロッコリーの豆乳スープ	ハイハイせんべい	・ツナ缶・鶏肉 ・豆乳・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・食パン	・玉ねぎ・人参・青ピーマン ・キャベツ・胡瓜・コーン・ブロッコリー ・いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
12 火	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーとかにかまのサラダ じゃが芋の味噌汁 ひとちゼリー	野菜おせんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・かにかま・きな粉	・精白米・油・バター ・マヨネーズ・砂糖 ・じゃがいも・マカロニ	・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン ・キャベツ・えのき	牛乳 マカロニきなこ
13 水	ごはん 鶏肉の甘辛焼き わかめとキャベツのサラダ 豆腐と人参の味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・豆腐・ゼラチン ・牛乳	・精白米・油・ごま・砂糖 ・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・わかめ・なめこ・玉ねぎ ・ぶどうジュース	牛乳 ココアケーキ
14 木	ごはん さばのカレー照り焼き もやしの中華和え 大根と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	クラッカー	・さば・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・薄力粉 ・ごま油・ごま・さつま芋	・人参・もやし・わかめ・大根 ・玉ねぎ・しめじ・オレンジ	牛乳 さつま芋おにぎり
15 金	ちゃんぽん麺 鶏肉のみそ焼き 青菜のごま和え ミックスフルーツ	たべっこベイベー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏肉・牛乳	・中華めん・油・砂糖 ・食パン・バター	・キャベツ・人参・にら ・ほうれん草・みかん缶・もも缶	牛乳 シュガートースト
16 土	中華丼 さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆腐・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・さつまいも・源氏パイ	・白菜・人参・玉ねぎ ・レーズン・小松菜	牛乳 源氏パイ
18 月	ごはん ひじきとツナのたまご焼き マカロニサラダ オレンジ じゃが芋とわかめの味噌汁	野菜おせんべい	・ツナ缶・豆乳・たまご ・牛乳・桜エビ	・精白米・油 ・マカロニ・マヨネーズ ・じゃがいも・ごま	・ひじき・玉ねぎ・人参・胡瓜 ・キャベツ・わかめ・オレンジ ・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
19 火	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 青梗菜のスープ ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豆腐・豚挽肉・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・片栗粉・ごま油 ・砂糖・マカロニ・バター	・にんにく・生姜・長ねぎ・にら ・キャベツ・人参・胡瓜・青梗菜 ・玉ねぎ・えのき・りんごジュース	牛乳 マカロニナポリタン
20 水	ロールパン 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 大豆とトマトのスープ ぶどう	ミレービスケット	・豚挽肉・鶏挽肉 ・煮し大豆・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご ・ホイップクリーム	・ロールパン・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス ・ミレービスケット	・玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ ・トマト缶・ぶどう・みかん缶	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
21 木	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き もやしの彩り和え 厚揚げの味噌汁 バナナ	クラッカー	・さけ・生揚げ・牛乳 ・ツナ缶	・精白米・マヨネーズ・ごま油 ・砂糖・じゃが芋・食パン	・もやし・胡瓜・赤パプリカ ・小松菜・バナナ	牛乳 ツナサンド
22 金	カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこベイベー	・豚肉・脱脂粉乳・牛乳 ・ヨーグルト・きな粉	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 ・ブロッコリー・コーン ・みかん缶・もも缶	牛乳 きなこ蒸しパン
23 土	炊きこみチャーハン ナムル 鶏肉と大根のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・鶏肉・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・ごま油・砂糖 ・ごま	・長ねぎ・にんにく・人参 ・ほうれん草・もやし・大根 ・小松菜・えのき	牛乳 鮭おにぎり
25 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま酢和え さつまいもとごぼうの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・ごま・さつま芋 ・じゃが芋・バター・片栗粉	・生姜・玉ねぎ・しめじ ・青ピーマン・ひじき・キャベツ ・人参・ごぼう・オレンジ	牛乳 じゃがいももち
26 火	タコライス コーンサラダ かきたまスープ カルピスゼリー	りんごのゼリー	・豚挽肉・チーズ ・たまご・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・ごま ・片栗粉・砂糖・薄力粉 ・バター	・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ ・レタス・トマト缶・ケチャップ ・コーン・キャベツ・人参・胡瓜 ・りんごジュース	牛乳 レモンのパウンド ケーキ
27 水	ごはん 揚げ出し豆腐 きゅうりともやしのサラダ キャベツの味噌汁 バナナ	ミレービスケット	・豆腐・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・ミレービスケット ・薄力粉・バター	・大根・かいわれ・胡瓜・もやし ・人参・キャベツ・玉ねぎ・しめじ ・バナナ	牛乳 サクサククッキー
28 木	ごはん かけいの梅焼き 青菜のゴマネーズ和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・かけい・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・マヨネーズ・油 ・ごま・じゃが芋・砂糖 ・ホットケーキミックス	・梅干し・ほうれん草・人参 ・えのき・わかめ・玉ねぎ ・わかめ・バナナ・ぶどうジュース	牛乳 バナナ蒸しパン
29 金	ごはん 鶏の照り焼き 人参とキャベツの和え物 ミックスフルーツ	たべっこベイベー	・牛乳・鶏肉	・精白米・砂糖 ・油・食パン・バター	・キャベツ・人参・わかめ ・みかん缶・もも缶	牛乳 イチゴバターサンド
30 土	ジャジャン丼 かぼちゃのサラダ 玉ねぎのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま	・玉ねぎ・胡瓜・南瓜・人参 ・レーズン・いんげん・えのき ・小松菜・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	500kcal	18.3g	14.1g	237mg	1.6mg	133μg	0.28mg	0.37mg	23mg	2.8g	1.6g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	586kcal	22.1g	16.6g	272mg	2.0mg	166μg	0.36mg	0.46mg	29mg	3.4g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 8月号】

いよいよ8月、夏本番です。今年の夏も猛暑日が続く厳しい暑さとなっていますが、子ども達は給食も残すことなく、元気に過ごしています。こまめな水分補給とエアコンを上手に活用してまだまだ続く夏を乗り切りましょう。

体の冷やしすぎに注意しましょう

暑い日が続くと冷房や冷たい食べ物や飲み物の取りすぎで体を冷やしてしまいがちです。冷たいものを摂りすぎると胃腸の働きが鈍くなり、食欲不振や倦怠感、更には「夏バテ」の原因になることもあります。特に子どもは体温調節機能が未熟で暑さに敏感なため、冷たいものを欲しがります。摂りすぎると、下痢や腹痛・食欲不振・睡眠の質の低下などの症状が現れることもあるので注意が必要です。

＊水分補給は冷やしすぎず、常温程度のものにしましょう

＊温かいスープなども食事に取り入れましょう

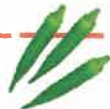
＊「冷たいものは1日1回まで」など家庭内ルールも効果的です

＊お風呂の湯船につかり、体の血行を良くしましょう

入浴前と後には
水分補給を



8月31日は 野菜の日！



や(8)さ(3)い(1) の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」に制定されました。

夏に収穫時期を迎える夏野菜は、水分や栄養素が豊富で水分補給やビタミン摂取に効果的です。免疫力向上の効果が期待できるビタミンCやA、細胞の老化や疾病予防に役立つ抗酸化物質を多く含みます。

★トマト★ リコピンという抗酸化物質が多く含まれており、体内の活性酸素が除去されるために、免疫力向上や細胞の健康維持などに効果的です。

★オクラ★ ビタミンB1、B2、C、葉酸が豊富で、肌の健康を保ち貧血予防にもなります。オクラの特徴である粘りは、ペクチンという食物繊維で腸の中で善玉菌のエサになり、腸の働きを助けてくれます。

★キュウリ★ 95%が水分で非常に低エネルギーですが、カリウムも含まれているので水分とミネラルの補給ができる野菜です。カリウムはむくみの予防も期待できます。

★ナス★ ポリフェノールが多く含まれており、抗酸化作用や血圧の調整に役立ちます。また、食物繊維も豊富です。

今年の夏も子ども達が大切に育てた野菜を給食室に届けてくれました。みんなでおいしくいただきました。ありがとうございました！

今月の行事食

5日 スタミナ献立

スタミナ丼

ブロッコリーの塩昆布和え

大根のカラフルスープ

カルピスゼリー

他県の給食を食べてみよう

沖縄県 「タコライス」

メキシコ料理のタコスの具をご飯に乗せた料理で、沖縄県金武町が発祥です。米軍の兵士を相手にしていた飲食店の店主が「安価でおなか一杯に食べられるように」とタコスアレンジして誕生したオリジナルの料理だそうです。 26日(火) 提供予定