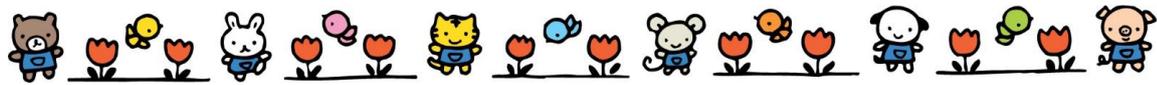


# 8月の献立



令和7年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの	10時おやつ(月~金のみ)
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	15時のおやつ 延長のおやつ
1	金	ハッシュドポーク 玉ねぎドレッシングサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	しめじ, トマトビュレー もやし, 胡瓜, 人参, 玉葱	じゃがいも, 小麦粉, バター サラダ油, ごま油 精白米, 三温糖	ふわふわチップじゃがいも味 さやえんどうしお味ミニ ホームパイ/味しらべ
2	土	ナイススティック ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ, 牛乳 ヨーグルト		ナイススティック	ベジたべる コーンスナックソース味
4	月	中華飯 中華サラダ ヤクルト	豚肉 むきえび, いか ヤクルト	玉葱, ピーマン, たけのこ キャベツ, 人参, 胡瓜 干しいたけスライス	精白米, サラダ油, 片栗粉 三温糖, ごま油, 白ごま	ミルクスティック ☆ソーダゼリー かっぱえびせん
5	火	肉みそうどん 花サラダ みかんヨーグルト	豚ひき肉 かまぼこ プレーンヨーグルト	玉葱, 葱, にんにく もやし, 胡瓜, 人参, コーン みかん缶, しょうが	うどん, ごま油, 片栗粉 三温糖, サラダ油 上白糖	動物ビスケット マリー/牛乳 あずきクラッカー/ねじりん棒
6	水	〇米粉パン 拌八宝 中華スープ	ロースハム 錦糸卵		米粉パン ごま油, サラダ油, じゃがいも 白ごま, 揚げ油	小丸純せんべい (乳)パピコミニ/(幼)パピコ ほしたべよ/クッピーラムネ
7	木	カレーピラフ 夏野菜のミネストラスープ 人参サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ油煮	ピーマン, しめじ 玉葱, なす, トマト, ポッカレモン コーン, 人参, 胡瓜	バター, 精白米 じゃがいも, サラダ油 三温糖	はなはなせんべい アンパンマンキャラメルコーン/牛乳 まがりせんべい
8	金	他人丼 おくらのおひたし ぶどうゼリー	豚平切れ, だし用けすり節, 卵 ツナ油煮, かまぼこ かつお節	玉葱, 人参, 干しいたけスライス オクラ, 胡瓜, もやし だし昆布	三温糖, 精白米	菓子 たべっ子どうぶつ しるこサンド/揚げまる
9	土	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ, 牛乳 ヨーグルト		十勝バタースイート	さやえんどうしお味ミニ ミニミレービスケット
12	火	(幼)主食持参/(乳)主食提供 鮭の塩焼き/みそ汁 どうぶつえんゼリー	鮭 だし用けすり節, 油揚げ	だし昆布, カットわかめ, 玉葱	精白米, 花ひ	アンパンマンソフトせんべい 源氏パイ ぼりんこ/フルーツラムネ
13	水	(幼)主食持参/(乳)主食提供 さばのみそ煮/吸い物 どうぶつえんゼリー	さばのみそ煮 だし用けすり節	だし昆布 カットわかめ, えのきたけ	そうめん, 白玉ひ 精白米	おこめせん アハハ ぶんわりコーン 玄米ほんせん醤油味
14	木	じゃりコッペ ソーセージ マスカットゼリー/牛乳	ソーセージ 牛乳		じゃりコッペ	ソフトせんべい アンパンマンぶくっとコーン ぼたぼた焼き
15	金	牛乳パン ソーセージ マスカットゼリー/牛乳	ソーセージ 牛乳		牛乳パン	きなこもち ベジたべる コーンスナックソース味
16	土	ファボールサンド ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ, 牛乳 ヨーグルト		ファボールサンド	アンパンマンあげせんべい カリボテミニ
18	月	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 ナムル風煮ひたし	豚ひき肉 木綿豆腐, むきえび 油揚げ	しょうが, トマト缶 玉葱, 葱, チンゲン菜, にんにく ほうれん草, 人参, もやし	精白米 サラダ油, 片栗粉 三温糖, ごま油	ひじきあられ ほしたべよ/ヤクルト ふわっとえび味/牛乳かりんとう
19	火	ドッグパン 焼きそば 切り干し大根のマヨサラダ キャンディチーズ	豚平切れ, はんぺん ツナ油煮 チーズキッス	あおのり, キャベツ, ピーマン 切干しだいこん, 胡瓜, 人参	ドッグパン サラダ油, 蒸し中華めん マヨネーズ	カリボテスナック コーンフレック ねじりん棒カレー味 あずきクラッカー
20	水	ツナピラフ 豆乳のクリームスープ まめサラダ	ツナ油煮 ロースハム, 豆乳 蒸し大豆, ツナ油煮	玉葱, 人参, しめじ, コーン 胡瓜	バター, 精白米 片栗粉 三温糖, 白ごま	ビスコ ミニクーリッシュ パニラ さやえんどうしお味
21	木	ごはん 鶏と夏野菜のから揚げ 吸い物	鶏肉 だし用けすり節, 豆腐, かまぼこ	えのきたけ かぼちゃ, なす だし昆布, カットわかめ	精白米 片栗粉, 揚げ油, 三温糖	白い風船ミルククリーム (乳)豆乳ドーナツ/(幼)きらすあげしお まあるいクラッカー/あまからせん
22	金	なす麻婆飯 なめたけもやし どうぶつえんゼリー	豚ひき肉 ロースハム	しょうが, にんにく, 葱 なめたけ, 胡瓜, もやし なす, 玉葱, しめじ, 人参	精白米, ごま油, サラダ油, 三温糖 片栗粉	菓子 ☆水ようかん ハッピーターン/きなこもち
23	土	うすまきデニッシュ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ, 牛乳 ヨーグルト		うすまきデニッシュ	こつぶっこ コンソメコーン
25	月	夏野菜カレー コールスロー アシドミルク	豚肉	玉葱, ピーマン, パプリカ キャベツ, 胡瓜, 人参, コーン, なす にんにく, かぼちゃ	サラダ油, 精白米 マヨネーズ, 三温糖	ふわふわチップ人参味 シューアイス チョイス/サラダおかき
26	火	食パン イチゴジャム スパゲティナポリタン コーンサラダ	ウインナー	いちご ピーマン, 玉葱, しめじ 胡瓜, コーン, キャベツ, 人参	食パン スパゲッティ, オリーブ油 サラダ油, 三温糖	おからスナックかぼちゃ味 (乳)ねじねじ/(幼)きらすあげ黒糖 畑のスナック きな粉ウエハース
27	水	米粉パン むらくもスープ ドレッシングサラダ	豚ひき肉, 卵	玉葱, 人参 キャベツ, もやし, コーン, 胡瓜	米粉パン, 三温糖 サラダ油, じゃがいも スパゲッティ, 片栗粉	ほしのおせんべい ☆白玉入りフルーツボンチ カリボテスナック/ミレービスケット
28	木	ごはん ふりかけ 肉じゃが きゅうりとわかめのごま酢あえ	ふりかけ 豚肉, だし用けすり節 ロースハム	玉葱, 人参 胡瓜, もやし, カットわかめ	精白米 糸こんにゃく サラダ油, じゃがいも 三温糖, 白ごま	おとうふ屋さんのビスケット ムーンライト/牛乳 ポテトチップス ヘアビスケット
29	金	ピピンパ わかめスープ ももゼリー	豚肉, 錦糸卵	にんにく, しょうが, 胡瓜 カットわかめ, 人参, 葱 もやし, えのきたけ	サラダ油, 三温糖, ごま油 白いりごま 精白米	ふわふわチップじゃがいも味 アンパンマンあげせんべい ビスコ/うす焼きサラダせんべい
30	土	牛乳パン ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ, 牛乳 ヨーグルト		牛乳パン	アハハ ぶんわりコーン まあるいクラッカーミニ

\* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています  
\* 材料の入荷により献立を変更することがあります  
\* ☆…手作りおやつ/〇…サンプル展示/＊…年長のみ/(乳)…乳児/(幼)…幼児

\* 7月1日(火)に使用した食材の産地(献立: なすミートスパゲティ)

食材	茄子	玉葱	トマト	にんにく
産地	愛知	兵庫	愛知	青森

# 食育だより



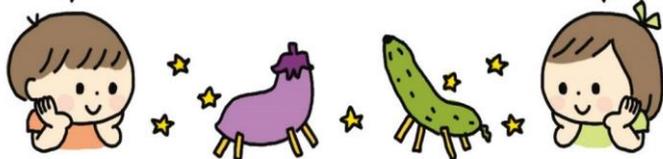
## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。

精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材で素材の味を生かした料理をいいます。

ビタミン・ミネラル・食物繊維など、心だんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によります。



## 8月のメニュー

## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、陽ざしの下での激しい運動中だけでなく室内でも起こります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。

食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れるといいですね。

## ☆拌八宝☆



<< 材料 4人分 >>

・ ロースハム	3枚	・ 卵	3個	} A
・ じゃがいも	中1個	・ サラダ油	少々	
・ 人参	1/2本	・ 酢	大さじ1と1/2	
・ 胡瓜	1/2本	・ 三温糖	大さじ2弱	
・ キャベツ	1/8玉	・ 醤油	大さじ1	
・ もやし	1/2袋	・ ごま油	小さじ1	
・ すりごま	小さじ1	・ 揚げ油	適量	

<< 作り方 >>

- ① ハム、人参、胡瓜、キャベツは千切りにする。
- ② ①ともやしを茹で、冷水で冷やして粗熱を取ったのち、冷蔵庫で冷やす。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせて加熱し、粗熱を取った後冷蔵庫で冷やす。
- ④ じゃがいもは1cm四方の拍子切りにする。180度に熱した油で素揚げする。
- ⑤ 卵は溶きほぐす。熱したフライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作る。
- ⑥ 水気を絞った②、④、⑤をボウルに入れ、③と胡麻を加えて和える。

8/6(水)  
給食メニュー  
サンプル展示します

