



令和7年 8月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	金	雑穀御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ハニートマト アーサ汁 オレンジ	レバーペーストサン ド ミルク	米 もちぎび 押麦 はちみつ 食パン 生クリーム	豚肉 乾燥あおさ かつお節 鶏レバー ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン トマト パセリ えのき オレンジ	鉄分豊富なレバー ですが、苦手な子も 少なくはないはず、 カレー粉を入れて 少しは食べやすいかな？
2	土	和風スバゲティ 胡瓜とみかんの和え物 鶏肉とキャベツのみそ汁 バナナ	おかかおにぎり ミルク	スバゲティ 米 白ごま	ツナ缶 ぎざみのり わかめ 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 煮干し 糸削り節 ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参 バナナ	味噌汁は汁まで飲むと 具材の栄養を余すこと なく摂取できる 優れたもの！
4	月	和風そぼろ丼 おくらのおかか和え 冬瓜のすりながし汁 ブルー	冷やしソーメン バナナ	米 そうめん	ぎざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 かつお節 煮干し ローズハム	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ 冬瓜 ねぎ ブルーン 胡瓜 バナナ	冬瓜のすりながし汁 のごしがよくて 月曜日にいい感じの 汁物です
5	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ゴーヤーちゃんぷるー もずくの味噌汁 パイナップル	ジャムサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン ブルーベリージャム	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	にんにく トマト缶 玉葱 ゴーヤー 人参 ねぎ バイン缶 バインアップル 生	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉ねぎも人参も 入って甘味があります
6	水	沖縄そば モーウィ和え物 すいか	いなり寿司 ミルク	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付いなりの皮 ミルク	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 胡瓜 人参 すいか	モーウィのコリコリ した食感を感じて 食べてね！
7	木	雑穀御飯 レバーカツ 冬瓜のウブサー きのこの味噌汁 グレープフルーツ	ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	豚レバー 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 冬瓜 人参 にら 玉葱 えのき 舞茸 グレープフルーツ	鉄分豊富なレバー で夏バテ予防を しましょう
8	金	雑穀御飯 鯖塩焼き ラタトゥイユ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	さば 白身魚 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 茄子 玉葱 ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく ほうれん草 オレンジ バナナ ゴーヤー	ラタトゥイユは 夏野菜のトマト 炒め煮みたいなき 夏野菜を食べて元気 に過ごしましょう
9	土	雑穀御飯 パンキンシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 さつま芋	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ	パンキンシチュー の中にスキムミルク を入れてカルシウム 強化です
12	火	ポークハヤシライス 大根サラダ コーンと卵のスープ ブルー	サーターアングギー ミルク	米 小麦粉 黒糖	豚肉 豚レバー スキムミルク 卵 ベーコン かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ缶 えのき トマト缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 貝割れ大根 ブルーン	沖縄のお菓子 サーターアングギー 子供たちに伝えて いきたいですね
13	水	子キンケチャップライス フルーツもずく酢 冬瓜の味噌汁 すいか	オートミールクッ キー ミルク	米 オートミール 小麦粉	鶏もも肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ缶 グリーンピース冷 ねぎ レモン果汁 胡瓜 みかん缶 冬瓜 すいか ﾚｰｽﾞﾝ ｸﾗﾝﾍﾞﾘｰ	もずく酢に 果物？ 意外と人気な献立です
14	木	雑穀御飯 酢豚 もやしの和え物 わかめの味噌汁 バナナ	シークワサーラッ シー シナモンラスク	米 もちぎび 押麦 食パン	豚肉 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ バイン缶 胡瓜 もやし 人参 えのき ねぎ バナナ シークワサー果汁	暑い夏に シークワサーラッシー ゴクゴク飲むちゃいます
15	金	クファージュシー 魚天ぷら 大根の梅和え ゆし豆腐汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 ひじき 白身魚 卵 糸削り節 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	乾燥椎茸 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干し オレンジ	8月生まれのお 友達 お誕生日おめでとう ございます
16	土	島焼きそば(ケチャップ味) スティック胡瓜 大根の味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 米	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ バクチョイ 胡瓜 大根 生しいたけ ねぎ ブルーン	野菜たっぷりの 島焼きそば！ ケチャップ味は 子供たちが食べやす くていいですね

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 8月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (かや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
18	月	カレーチャーハン シルバーサラダ チーズ へちまの味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー ウエハース	米 春雨 マヨネーズ ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	卵 豚挽き肉 鶏ひき肉 ツナ缶 かに風味かまぼこ プロセスチーズ 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 へちま にら バナナ	暑い夏は カレー味の チャーハンを食べ て元気いっぱい!
19	火	雑穀御飯 鮭のムニエル ゴーヤーちゃんぷるー 冬瓜の味噌汁 メロン	ウムクジアンダギー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 タピオカ粉	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ メロン	夏野菜の瓜類は 体の熱を下げて くれます
20	水	肉そば オクラとトマトの酢の物 パイナップル	ひじき佃煮のおにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 糸削り節 ひじき	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト パイナップル生 パイ缶	オクラは水溶性の 食物繊維が豊富 免疫カアップや 夏バテ予防に食べ てみてね
21	木	お弁当会	アイスクリーム 野菜クラッカー				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
22	金	雑穀御飯 おくら納豆 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め もやしの味噌汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 合挽き肉 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	オクラ 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 生姜 南瓜 もやし ねぎ バナナ にら	南蛮漬けは 魚以外に、鶏肉、豚肉 を使っても美味しい ですよ
23	土	スタミナ丼 胡瓜としらすの和え物 さつま芋と玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 さつま芋 食パン いちごジャム	豚肉 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 胡瓜 ねぎ グレープフルーツ	豚肉とたっぷりの 野菜を使った スタミナ丼! 暑い夏をのりき りましょう!
25	月	タコライス モーウィ和え物 かき卵のすまし汁 グレープフルーツ	もずくかき揚げ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ポイル大豆 ピザチーズ ツナ缶 卵 かつお節 おきなわもずく ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト モーウィ 胡瓜 人参 乾燥椎茸 ねぎ グレープフルーツ	タコライスの ミートに漬した 大豆を入れて 脂肪分は減って 蛋白質は多くなっ ています
26	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 夏野菜炒め 豆腐とパチョイの味噌汁 オレンジ	りんごきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 さつま芋	白身魚 ベーコン 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	らっきょう 甘酢漬 キャベツ 茄子 赤ピーマン オクラ ヤングコーン缶 パチョイ オレンジ りんご レモン果汁	魚のパン粉焼きの サクサクとした 食感を感じながら 食べましょう
27	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	みそおにぎり 豆乳	茹で中華めん 白ごま 小麦粉 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 青のり粉 ツナ缶 きざみのり 調製豆乳	胡瓜 もやし トマト レモン果汁 バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足で 夕食は野菜料理で お願いします
28	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 豚肉のカレー風味ソテー おからサラダ 大根のすりながし汁 ブルー	夏のフルーツポンチ ビスケット	米 もちきび 押麦 白ごま マヨネーズ ぶどうジュース アセロラジュース ビスコ	ひじき 糸削り節 豚肉 おから 茹で卵 かつお節	玉葱 赤ピーマン アスパラガス 冷凍 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 大根 ねぎ ブルーン パイ缶 バナ すいか	今日の給食は 緑の仲間が豊富で 病気に負けない 元気な体を作ります
29	金	チキンと夏野菜のカレー 野菜サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	簡単レーズンスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 ピーマン トマト缶 レタス ゴーヤー パイ缶 オレンジ レーズン	夏野菜カレーを 食べて元気いっぱい 夏バテしらす!
30	土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 もずくの味噌汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 あんパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 大根 胡瓜 人参 ねぎ グレープフルーツ	もずくの味噌汁 おすすめで すのど越しがよく 食べやすく、簡単!

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和7年8月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>乳幼児は体温調整が未熟で脱水を起こしやすいので気をつけましょう！ 離乳食でも水分の多い夏野菜、冬瓜や茄子、トマト、オクラを煮つけたり、味付けなしの かつお節だし汁もおすすすめです。 たんぱく質もしっかり食べて夏バテを予防しましょう！</p> 					
4 お粥 豆腐と野菜の煮込み おからのだし煮 冬瓜のすりながし汁	5 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み かつおだし汁	6 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイと胡瓜のおろし和え 柔らかそば	7 お粥 レバーの柔らか煮 冬瓜の煮込み きのこの汁	8 お粥 煮魚 野菜のだし煮 ほうれん草の汁	9 お粥 南瓜と鶏肉の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁
10 お粥 豚肉と野菜の煮込み おからのだし煮 冬瓜のすりながし汁	11 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み かつおだし汁	12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁	13 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 冬瓜の汁	14 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁	15 ひじき粥 煮魚 大根の柔らか煮 ゆし豆腐汁
18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 へちまの汁	19 お粥 鮭の煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み 冬瓜の汁	20 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 柔らかそば	21 お弁当 お弁当	22 お粥 魚と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 もやしの汁	23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜としらすのおろし和え さつま芋と玉葱の汁
25 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイの柔らか煮 かつおだし汁	26 お粥 煮魚 夏野菜炒のだし煮 豆腐とパクチヨイの汁	27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 煮奴 かつおだし汁	28 ひじき粥 豚肉と野菜の煮込み おからのだし煮 大根のすりながし汁	29 お粥 チキンと夏野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁	30 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



令和7年8月キッズだより



毎日暑い日が続いています。夏は海水浴や虫取りなど野外での活動が多く楽しみがいっぱいです。こまめな水分補給、食事と睡眠が大切です。また暑さで消化機能が低下し、食欲不振になります。保育園では子供たちが食べやすい給食・おやつ作りを心掛けてます。沖縄の夏野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので、上手に取り入れながら体調管理をしていきましょう。

夏は体力の消耗が激しい季節です。食事や睡眠休養を心がけて生活リズムを壊さないようにし「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心掛けましょう



8月献立のポイント

- * 高温多湿が続いています。衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けています。
- * 水分の多い沖縄の野菜や果物を多く取り入れています。
- * 夏バテをしない元気な体作りを考え食べやすい献立を多く取り入れています。
 - ・ 冬瓜のすり流し汁・ラタトゥイユ・冷やし中華・フルーツポンチ等



~今月のおすすめレシピ~

ぶどうゼリー 作りやすい分量

- | | | |
|---------|-------|-------------------------------|
| *ゼラチン | 10g | ①水30ccに粉ゼラチンを振り入れ10分程ふやかします。 |
| *水 | 30cc | ②鍋にジュースと砂糖と水を入れて弱火にかけ、沸騰直前まで |
| 砂糖 | 25g | 温めます。*ゼラチンは沸騰では固まりにくくなる！！ |
| ぶどうジュース | 200cc | ③火からおろし、①のゼラチン液が溶けるまでしつこく混ぜる。 |
| 水 | 100cc | ④粗熱がとれたら器に流し入れ、ラップして冷蔵庫で冷やす。 |

- * ジュースの甘みでお砂糖の量は好みで調整してください
- * ぶどうジュースをシークワサージュースなどに変えたり、色々作ってみて下さいね

疲労回復にはビタミンB1・B2・クエン酸がおすすめ！！

夏バテ予防には、ビタミンB1・B2・クエン酸が効果的です。

B1・B2を多く含む食材⇒うなぎ・豚肉・レバー・枝豆・納豆・玄米・豆腐・はんたま

クエン酸を多く含む食材⇒酢・グレープフルーツ・レモン

* 普段の白米に少し雑穀を入れたり、サラダにグレープフルーツを混ぜたり、屋外遊びをして疲れた日は家族でお寿司パーティー等、少しだけ意識してみよう！