

2025年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉
池田 後藤
山崎 南

〈献立担当〉 橋本



| 日付 | 行事 | 献立 | エネルギー (kcal) | 材 料 名 | | |
|----------|------|-------------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 22 火 | | 大根のみそ汁、白身魚と豆腐のしんじょう、うま塩ひじき | 145.9 | 砂糖、油 | 白身魚と豆腐のしんじょう、鶏むね肉、油揚げ、米みそ | 大根、玉葱、人参、いんげん、しいたけ、ひじき、ねぎ、わかめ |
| 23 水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 24 木 | | 団子汁、照り焼きチキン、ほうれん草とツナのあえ物 | 167.2 | やせうま、砂糖、油、片栗粉 | 鶏もも肉、味噌、豚肉、ツナ、油揚げ、ごま | ほうれん草、人参、玉葱、かぼちゃ、コーン、ねぎ |
| 25 金 | ★ | クリームシチュー、小魚の甘煮 | 175.8 | じゃがいも、砂糖、油 | 鶏もも肉、牛乳、いわし、ごま、かつお節 | 玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、コーン |
| 28 月 | | ぶた汁、鮭の塩焼き、厚揚げと大根の煮物 | 157.0 | しらたき、砂糖、油 | さけ、厚揚げ、豚肉、味噌、油揚げ | 大根、白菜、人参、ごぼう、いんげん、ねぎ |
| 29 火 | | ポトフ、カニクリームコロッケ、ブロッコリーとコーンのソテー | 134.1 | じゃがいも、砂糖、マーガリン | カニクリームコロッケ、レバーソーセージ | ブロッコリー、玉葱、コーン、人参、キャベツ |
| 30 水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 31 木 | | すき焼き風うどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ | 306.6 | うどん、てんぷら粉、油、砂糖 | ちくわ、牛肉、かまぼこ | バナナ、白菜、玉葱、人参、ねぎ、あおのり |
| 8/1 金 | | トマトスープ、白身魚のフライ、人参サラダ | 235.3 | マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉 | 白身魚フライ、ベーコン、ツナ水煮、卵 | 人参、トマト、玉葱、レタス、コーン、いんげん |
| 04 月 | | 麩のみそ汁、照り焼きミートボール、キャベツの胡麻和え | 181.6 | 焼ふ、砂糖、片栗粉 | チキンボール、味噌、ごま | キャベツ、人参、玉葱、えのきたけ、コーン、ねぎ |
| 05 火 | | 豆腐汁、さばの塩焼き、大根と豚肉の煮物 | 185.6 | 砂糖、油 | 豚肉、さば、木綿豆腐 | 大根、玉葱、人参、いんげん、ねぎ、わかめ |
| 06 水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 07 木 | ★ | マーボー豆腐、ハムと春雨の酢物 | 190.3 | はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉、錦糸卵、ロースハム、味噌、ごま | 玉葱、人参、胡瓜、ねぎ、しょうが |
| 08 金 | | 白菜のみそ汁、鶏肉のレモン風味、ブロッコリーのおかかあえ | 159.1 | 砂糖、片栗粉 | 鶏もも肉、味噌、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節 | ブロッコリー、白菜、玉葱、人参、レモン果汁、ねぎ |
| 12 火 | ★ | ハヤシライス、フルーツポンチ | 239.6 | 砂糖、油、片栗粉 | 牛肉 | 玉葱、人参、みかん、パイナップル、もも、バナナ、ホーランド、アップル、グリッピーズ |
| 18 月 | | そうめんみそ汁、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとハムの酢物 | 216.1 | 干しそうめん、砂糖、油、片栗粉 | 豚肉、油揚げ、ロースハム、味噌、ごま | 胡瓜、人参、玉葱、ねぎ、わかめ |
| 19 火 | | キャベツとベーコンのスープ、野菜コロッケ&ポロネーゼ | 201.8 | 野菜コロッケ、スパゲティ、油、砂糖 | ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉 | 玉葱、キャベツ、コーン、人参 |
| 20 水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 21 木 | ★ | キーマカレー、フルーツヨーグルト | 268.4 | じゃがいも、砂糖、油 | 豚ひき肉、プレーンヨーグルト | 玉葱、人参、もも、みかん、パイナップル、青ピーマン、バナナ、コーン |
| 22 金 | | かぼちゃのみそ汁、ナゲット、小松菜としらすの和え物 | 208.3 | 油、砂糖 | チキンナゲット、味噌、油揚げ、しらす干し、ごま | 小松菜、かぼちゃ、白菜、玉葱、人参、ねぎ |

※ ★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。 ※ 仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

【持ち物】 毎日持たせて下さい

- 白ごはん ●おはし ●コップ



夏バテに気をつけましょう！

8月は特に暑く、体がだるい・食欲がない・疲れやすいなど体調不良になる事が多いです。特に子どもの夏バテは増加傾向にあります。夏バテの原因は「栄養の偏りや水分補給を忘れる」「室内でエアコンをつけっぱなしにして、発汗しにくい体質になっている」ことなどが考えられます。夏バテ予防は、規則正しい生活を送り、水分補給を行い、栄養バランスの摂れた食事をする事が大切です。食べ物ではビタミンを多く含んだ食材(豚肉・トマト・きゅうり・な