



## 8月予定献立表



＜令和7年＞  
大崎保育園

| 日  | 曜日 | 献立                                                                                                  | 10時              | 3時おやつ        | 食育                       |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------------------|
| 1  | 金  | ＜デイキャンプ ぞう・らいおん＞ご飯・さわらの幽庵焼き風・キャベツのごま和え・みそ汁・バナナ                                                      | ポーロ<br>オレンジ      | かき氷          |                          |
| 2  | 土  | 牛丼・チンゲン菜スープ・オレンジ                                                                                    | クラッカー<br>りんご     | 白い風船<br>バナナ  |                          |
| 4  | 月  | わかめご飯・豚肉の甘辛炒め・小松菜のなめたけ和え・みそ汁・りんご                                                                    | ココナッツサブレ<br>バナナ  | さつま芋ドーナツ     | 食育実験(きりん)<br>ふりふりシャーベット  |
| 5  | 火  | ミートソーススパゲティ・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ・ひじきサラダ・オレンジ                                                     | ビスケット<br>りんご     | ココア蒸しパン      | 食育実験(ぞう)<br>ふりふりシャーベット   |
| 6  | 水  | コーンご飯・鮭のレモン蒸し・ほうれん草のナムル・かき玉汁・ぶどうゼリー                                                                 | いちごジャムトースト       | フライドポテト      | 食育実験(らいおん)<br>ふりふりシャーベット |
| 7  | 木  | 冷や麦・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのごま酢和え・すいか                                                                        | シガーフライ           | チヂミ          |                          |
| 8  | 金  | ご飯・ふりかけ・☆さざれ肉・ポテトサラダ・すまし汁・バナナ                                                                       | ビスコ<br>オレンジ      | フルーツヨーグルト    |                          |
| 9  | 土  | 中華丼・レタススープ・オレンジ                                                                                     | ポーロ<br>りんご       | 星たべよ<br>バナナ  |                          |
| 11 | 月  | ＜山の日＞                                                                                               |                  |              |                          |
| 12 | 火  | ご飯・さばの塩焼き・ほうれん草のお浸し・すまし汁・りんご                                                                        | ビスコ<br>オレンジ      | みるく餅         |                          |
| 13 | 水  | 焼きそば・もやしスープ・オレンジ                                                                                    | スティックパン          | ぱりんこ<br>バナナ  |                          |
| 14 | 木  | そばろ丼・みそ汁・バナナ                                                                                        | ココナッツサブレ<br>オレンジ | きな粉マカロニ      |                          |
| 15 | 金  | ハヤシライス・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ・やみつぎきゅうりりんご                                                          | 白い風船<br>バナナ      | マシュマロサンド     |                          |
| 16 | 土  | きつねうどん・レタスサラダ・オレンジ                                                                                  | クラッカー<br>りんご     | ビスケット<br>バナナ |                          |
| 18 | 月  | ご飯・牛肉のケチャップソテー・チンゲン菜のポン酢和え・そうめん汁・バナナ                                                                | ポーロ<br>りんご       | じゃがもちーず      |                          |
| 19 | 火  | ＜おにぎりパーティ＞ごはん(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮・ふりかけ)おにぎり(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・さわらの照り焼き・かみかみサラダ・すまし汁・オレンジ | さつま芋の甘煮          | ミルクココアゼリー    |                          |
| 20 | 水  | きな粉ご飯・豚天・ブロッコリーの昆布和え・トマト入りスープ・りんごゼリー                                                                | シガーフライ           | チーズ饅頭        |                          |
| 21 | 木  | 冷やし中華・塩麹チキングリル・粉ふき芋・バナナ                                                                             | 白い風船<br>りんご      | 人参チュロス       |                          |
| 22 | 金  | ＜誕生会＞(3末)バターロールパン・いちごジャム(3上)チョコパン・ハンバーグ・海藻サラダ・スパソテー・せん切り野菜のスープ・りんご                                  | ビスケット<br>バナナ     | 黄桃のケーキ       |                          |
| 23 | 土  | 豚丼・みそ汁・オレンジ                                                                                         | クラッカー<br>りんご     | ぱりんこ<br>バナナ  |                          |
| 25 | 月  | ご飯・ポークチャップ・ブロッコリーのおかか和え・キャベツスープ・りんご                                                                 | シガーフライ           | ふのラスク        |                          |
| 26 | 火  | ＜そうめん流し＞冷や麦・えび天・切干大根サラダ・すいか                                                                         | ビスコ<br>りんご       | ショコラパウンドケーキ  |                          |
| 27 | 水  | 夏野菜カレー・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティックチーズ・ひじきの中華和え・バナナ                                                         | 白い風船<br>オレンジ     | ローズクッキー      | らいおんクッキング                |
| 28 | 木  | ご飯・味つけ海苔・手羽元のすっぱ煮・キャベツのカレーソテー・すまし汁ヨーグルト                                                             | ビスケット<br>バナナ     | さつま芋スティック    |                          |
| 29 | 金  | ＜わくわくデー＞ゆかりご飯・フィッシュカツ・マカロニサラダ・中華スープりんご                                                              | チーズトースト          | かき氷          |                          |
| 30 | 土  | 親子丼・わかめスープ・オレンジ                                                                                     | ポーロ<br>りんご       | ビスコ<br>バナナ   |                          |

### 子どもの夏バテ対策の3原則！

1.食事…1日3回の食事を規則正しく食べることが大切です。冷たいものを食べる機会も増えますが胃腸が弱ると食欲減退や下痢などの症状も引き起こします。



2.運動…体を動かすことで筋肉が強くなり、骨の形成や体力づくりにもなります。体を動かすように心がけましょう。



3.休養…睡眠は、心身の疲れを取るだけでなく、病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。睡眠時間は8時間以上はとるようにしてあげましょう。



### 体力回復や疲労回復に効果的な食べ物は？

豚肉…豚肉に含まれるビタミンB群は、疲労回復に効果があります。

クエン酸…酢、梅、オレンジやレモンなどの柑橘類に含まれます。柑橘類のジュースには、食欲増進効果もあるので食前に飲むと効果的です。ただし、飲みすぎは禁物です。

