



8がつのこんだて



★東昌保育園
★東昌第二保育園

(上段)	献立名	午後	エネルギー
(下段)	材料名	おやつ	タンパク質

2025 年度

1	ごはん 焼のり 八宝菜 トマトとレタスと卵のスープ	牛乳	508	21	梅しそごはん 鳥肉のからあげ お浸し すまし汁	牛乳	553
(金)	米 / 焼のり / キャベツ、豚肉、なると、生しいたけ、人参、たけのこ、長ねぎ、生姜、片栗粉 / トマト、レタス、卵、ベーコン	パン	18.6	(木)	米、梅干し、青じそ、ごま / 鳥もも肉、にんにく、生姜、片栗粉 / ほうれん草、かつおぶし / はんぺん、長ねぎ	パン	23.0
4	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ ゼリー みそ汁	ヨーグルト	564	22	夏野菜カレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	536
(月)	米、大豆、ベーコン、青じそ / キャベツ、焼豚 / ゼリー / えのきだけ、わかめ	きなこパン	20.6	(金)	米、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、豚挽肉、カレールウ、牛乳 / キャベツ / スイカ / わかめ、長ねぎ	パン	16.3
5	野菜サンド 果物 コーンクリームシチュー	牛乳	568	25	ガーリックライス 春雨と卵のサラダ みそ汁	ヨーグルト	521
(火)	食パン、ハム、トマト、きゅうり、マヨネーズ / スイカ / ジャガ芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素	パン	19.3	(月)	米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / 卵、キャベツ	きなこパン	17.9
6	ひじきごはん 生揚の中華風 漬物 みそ汁	バナナ	527	26	スパゲティミートソース 果物 野菜スープ	牛乳	512
(水)	米、干ひじき、油揚、人参、干しいたけ / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / たくあん / とうふ、油揚、長ねぎ		20.3	(火)	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / オレンジ / キャベツ、もやし、人参、ベーコン	パン	18.7
7	そぼろ丼 ツナサラダ すまし汁	牛乳	568	27	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 水菜サラダ みそ汁	バナナ	515
(木)	米、鳥挽肉、片栗粉、卵、いんげん / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	パン	20.8	(水)	米 / のり佃煮 / はんぺん、粉、卵、パン粉、粉チーズ、ソース / 水菜、ツナ缶、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト / とうふ、わかめ、長ねぎ		19.7
8	冷や汁うどん かぼちゃ天 チーズ	牛乳	516	28	ごはん 豚レバーのみそ煮 ジャガ芋とみかんのサラダ すまし汁	牛乳	584
(金)	干うどん、きゅうり、ごま、青じそ、長ねぎ / かぼちゃ、粉 / チーズ	パン	18.6	(木)	米 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / ジャガ芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / 心、万能ねぎ	パン	18.5
12	ごはん 手作りふりかけ 豚肉の生姜焼き 人参サラダ みそ汁	牛乳	534	29	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ	牛乳	578
(火)	米 / ジャコ、ごま、青のり / 豚肉、生姜、玉ねぎ / 人参、かつおぶし / ジャガ芋、わかめ	マカロニきな粉	23.9	(金)	米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / キャベツ / チーズ / 卵、長ねぎ	パン	20.2
13日・14日・15日 盆中合同保育のため献立未定				 <h2>水分補給をしっかりとしよう！</h2> <p>暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子供の体の水分量は大人の約60%に対し、70%~80%とかなり多めです。しかし、子供の体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の暑い日差しの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。また、食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。</p>   			
18	三色丼 ひじきのサラダ みそ汁	ヨーグルト	588				
(月)	米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / 干ひじき、ツナ缶、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / わかめ、玉ねぎ	ごまパン	20.0				
19	ごはん 煮魚 キャベツとわかめのサラダ すまし汁	牛乳	579				
(火)	米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / キャベツ、ツナ缶、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / 心、万能ねぎ	くずもち	29.2				
20	ツナとじゃこのごはん コールスローサラダ 豚汁	バナナ	506				
(水)	米、じゃこ、ツナ缶、本しめじ、人参 / キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ / 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ、にんにく		18.0				

☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。
☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。

☆算出したエネルギー及びタンパク質には、おやつ分も含まれます。
☆午前のおやつ〈3歳児未満…飲み物、菓子〉

月平均給与栄養量	
エネルギー	544kcal
タンパク質	20.2g