



献立予定表

(令和7年8月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	金	ご飯・中華スープ・チャプチェ 中華胡瓜・果物	ご飯・青菜・玉ねぎ・豆腐・春雨・豚小間肉・ピーマン・人参・胡瓜・西瓜	お麩のラスク	522	16.6	16.1	1.45
2	土	ご飯・味噌汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		薄皮クリームパン	580	15.6	17.5	1.69
3	日							
4	月	五目うどん・しゅうまい・枝豆・果物	乾麺・豚肉・ねぎ・人参・椎茸・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・しゅうまい・トマト・枝豆・バナナ	クリームパン	590	20.1	17.1	1.84
5	火	パン・パンプキンスープ・チキンのトマト煮 ブロッコリーともやしのおかか和え・果物	食パン・パンプキンスープ・鶏むね肉・玉ねぎ・しめじ・ホールトマト缶・もやし・ブロッコリー・プチトマト キウイ	わかめおにぎり	578	26.3	14.5	2.4
6	水	ご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ 高野豆腐の煮物・果物	ご飯・大根・麩・青菜・鯖・高野豆腐・人参・干し椎茸・オレンジ	ゼリー	540	18.9	15.7	1.33
7	木	ドライカレー・ひじきのナムル 果物	ご飯・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・ゆで卵・干しひじき・胡瓜・もやし コーン・キウイ	アイス・菓子	561	14.4	17.5	1.25
8	金	ご飯・味噌汁・チンジャオロース 南瓜のサラダ・果物	ご飯・味噌汁・豚肉・卵白・ピーマン・竹の子・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ・オレンジ	バナナパンケーキ	587	17.6	18.5	2.03
9	土	ご飯・味噌汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	537	22	17.3	1.74
10	日							
11	月	海の日						
12	火	ハヤシライス・ブロッコリーのめんつゆ煮 果物	ご飯・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマトの水煮・ブロッコリー・ツナ缶・バナナ	ヨーグルト	527	19.7	11.9	1.29
13	水	ご飯・味噌汁・アジフライ ほうれん草とコーンのソテー・果物	ご飯・キャベツ・玉ねぎ・豆腐・アジフライ・ほうれん草・コーン・しめじ・キウイ	菓子	553	14.9	16.3	1.69
14	木	ご飯・味噌汁・納豆・ひじきの五目煮 果物	ご飯・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・納豆・干しひじき・油揚げ・人参・こんにゃく・椎茸・バナナ	ステックパン	487	13.3	12.1	1.65
15	金	三色どんぶり・マカロニサラダ 果物	ご飯・もち麦・鶏ひき肉・卵・キャベツ・マカロニ・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ・オレンジ	プリン	587	18.4	20.2	1.37
16	土	ご飯・味噌汁・しゅうまい・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	556	16.4	16.5	1.28
17	日							
18	月	肉みそうどん・さつま芋の甘煮 果物	乾麺・もやし・胡瓜・トマト・豚挽肉・人参・椎茸・玉ねぎ・ピーマン・ゆで卵・バナナ	お好み焼き	621	21	16.7	1.4
19	火	夏野菜カレー・ごぼうサラダ・果物	ご飯・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・茄子・豚肉・ピーマン・トマト・ごぼう・胡瓜・ツナ缶 マヨネーズ・白すりごま・キウイ	食育の日 ハムサンド	584	18.7	18.7	1.95
20	水	ご飯・味噌汁・焼き鮭 茄子とピーマンの味噌炒め・果物	ご飯・青菜・しめじ・厚揚げ・鮭・茄子・玉ねぎ・ピーマン・豚肉・バナナ	アメリカンドック	651	28.5	24.3	2.45
21	木	パン・コーンスープ・煮込みハンバーグ もやしとニラのナムル・果物	食パン・コーンポタージュ・牛乳・合いびき肉・玉ねぎ・豆腐・卵・しめじ・ピーマン・人参・トマト水煮缶 もやし・青菜・にら・キウイ	鮭おにぎり	673	27	21.2	2.87
22	金	ご飯・味噌汁・筑前煮 切り干し大根のナポリタン風・果物	ご飯・茄子・玉ねぎ・油揚げ・大根・人参・里いも・鶏肉・ごぼう・きぬさや・椎茸・切り干し大根 ピーマン・ベーコン・オレンジ	菓子	551	16.1	17.4	1.98
23	土	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ		ステックパン	570	16.7	16.9	1.66
24	日							
25	月	たぬきうどん・スパニッシュオムレツ 果物	乾麺・鶏肉・わかめ・揚げ玉・なると・ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウィンナー・卵 スライスチーズ・バナナ	ピザトースト	632	25.4	17.6	2.3
26	火	パン・シチュー・白身魚のピカタ カレーマリネ・果物	ロールパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・白身魚・卵・粉チーズ・キャベツ・胡瓜・キウイ	しそひじきおにぎり	617	29.7	13.2	2.78
27	水	ご飯・すまし汁・鯛のオレンジ煮 ひじき入り炒り豆腐・果物	ご飯・おくら・えのき・卵・鯛のオレンジ煮・豆腐・豚挽肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・ひじき・オレンジ	ゼリー	497	17.9	11.5	1.56
28	木	マーボー茄子丼・にんじんしりしり 果物	ご飯・もち麦・茄子・豚挽肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・ツナ缶・キウイ	ココア蒸しパン	509	17.5	13.7	1.46
29	金	ご飯・さつま汁・唐揚げ・春雨サラダ 果物	ご飯・豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・ねぎ・鶏もも肉・春雨・胡瓜・かにかま・オレンジ	みたらしポテト	549	23.9	15.1	1.94
30	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		プリン	636	20.3	17.3	1.71
31	日							

1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。



また、食欲がないからと、冷たい麺やパンだけにならないように、肉や魚、卵などのおかずもしっかり食べましょう。



旬の食材をたっぷり食べよう！

夏が旬な野菜

○きゅうり・なす

…身体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。

○トマト

…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。

○ゴーヤ

…ビタミンCが豊富なおえ、独特な苦みはポリフェノールの一種で、強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦みは、中のワタを除き薄く切ってから塩揉みし水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。



冷たい物の食べすぎ、 飲みすぎに注意しましょう！

暑いといふ食べ過ぎてしまう冷たいものですが冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やし様々なトラブルを招きます。特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

