

3歳以上児／3歳未満児

令和7年

8月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食 	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	568 (540) 22 (20.4) 16.4 (17.8) 1.5 (1.1)
2	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	493 (489) 25.7 (24.2) 19.7 (21.4) 3.2 (2.5)
4	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ スティックゼリー	チーズ & ベーコンのマ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、チーズ	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ゼリー、マーガリン、グラニューとう、こむぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	583 (549) 22.5 (20.9) 30.1 (28.7) 1.6 (1.3)
5	火	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	黒ゴマのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、すいか	545 (518) 21.2 (19.9) 12.9 (15) 1.9 (1.6)
6	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101 (165) 5 (6.9) 5.7 (9.3) 0.2 (0.2)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー かりかりじゃこサラダ バナナ	ココアちんすこう 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ちりめんじゃこ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう、なたねあぶら、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	560 (579) 16.6 (17.1) 18.7 (20.5) 1.4 (1.2)
8	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごまあぶら、ゼリー、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、もやし、きゅうり	572 (542) 20.4 (19.2) 16.4 (17.8) 1.4 (1.1)
9	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ベルギーワッフル 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、こむぎこ、こーんすたち、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	657 (612) 26.1 (23.5) 25.3 (25) 1.6 (1.3)
11	月		《休園日》 					0 (0) 0 (0)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め スティックゼリー	ニラせんべい 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、ゼリー、おこのみやきこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、にら	515 (498) 23.2 (21.6) 14 (16) 3.3 (2.7)
13	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 フレンチサラダ ヨーグルト	オレンジゼリー 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、オレンジジュース、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、みかんかん、かんてん	518 (499) 17.8 (17.1) 17.7 (19.1) 1.3 (1.1)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン セコ・デ・チャンチョ ブロッコリーの胡麻和え バナナ	ミルクもち 牛乳	ぶたにく、きなこと、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、さとう、ごま、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、赤ピーマン、トマト、にんにく、もやし、オレンジジュース、ブロッコリー、バナナ	677 (670) 24.2 (23.2) 22.8 (23.6) 2.4 (2)
15	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 スパゲッティサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さとう、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、パインアップルかん、みかんかん	614 (572) 23.9 (22) 19.7 (20.5) 1.7 (1.4)
16	土	ビスケット 牛乳	焼きそば わかめスープ 	ヨーグルト せんべい 牛乳	ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま、せんべい、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、わかめ	451 (445) 17.4 (16.9) 11.5 (13.9) 1.7 (1.3)
18	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ スティックゼリー	お麩のラスク 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、ゼリー、ふ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん	459 (451) 14.5 (14.6) 19 (19.9) 3.2 (2.6)
19	火	ビスケット 牛乳	ご飯 バナナ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、マヨネーズ、ごま、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、ほうれんそう、にんじん、もやし、バナナ、かぼちゃ	727 (691) 26.6 (24.3) 24.6 (24.4) 1.1 (0.9)
20	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト 	豆乳のカップケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、たまご、ヨーグルト、とうにゅう、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さとう、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	686 (635) 20.3 (19) 22.6 (22.9) 2.1 (1.8)

21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ アスパラとポテトのサラダ チーズ	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ベーコン、チーズ、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがいも、 さらだあぶら、さとう、ビス ケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、アスパラガス、きゅうり、コー ン、パナナ、パインアップルかん、み かんかん、かんてん	507(534) 14.9(15.8) 16(18) 1.9(1.6)
22	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが きゅうりのナムル	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、ごま、ごまあぶら、ゼ リー、ロールパン、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、さや いんげん、にんじん、きゅ うり、わかめ、もやし、コー ン	526(522) 16.6(16.8) 13.7(16.4) 2.5(2)
23	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カニ パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
25	月	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げとピーマンの甘酢炒め スティックゼリー	マカロニきな こ 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、きなこ、ぎゅう にゅう	そうめん、ごまあぶら、さ とう、かたくりこ、ゼリー、 マカロニ・スパゲッティ、ビ スケット	きゅうり、ピーマン、たまね ぎ	429(426) 19.2(18.4) 16.1(17.5) 1.6(1.3)
26	火	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あ ぶらあげ、いんげんま め、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、じゃがいも、さら だあぶら、ホットケーキ ミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、オレン ジ、レモン	550(530) 26.1(23.9) 13.2(15.2) 1.5(1.3)
27	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん 飛鳥汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	セサミクッ キー 牛乳	とりひきにく、とりもも、と うにゅう、みそ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、ご ま、バター、さとう、こむぎ こ、ビスケット	ごぼう、にんじん、もやし、はくさい、 長ねぎ、こまつな、ブロッコリー、し めじ、コーン、りんごジュース	632(584) 22.2(20.6) 19(20.1) 0.9(0.8)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ジュリアンスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ	かぼちゃのマ フィン 牛乳	ベーコン、とりもも、ロー スハム、たまご、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがいも、ママレ ードジャム、マヨネーズ、ドレッシ ング、さとう、こむぎこ、バター、ビ スケット	ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、きゅうり、 にんじん、キャベツ、パナ ナ、かぼちゃ	682(675) 25.4(24.2) 25.3(25.4) 2.7(2.3)
29	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 ロースハム	強化米、パンこ、さらだあ ぶら、ごま、さとう、ゼ リー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、コー ン、にんじん、さやえんどう、ひじき、 パインアップルかん、みかんかん、 かんてん	602(566) 23.4(22) 19.4(20.5) 1.3(0.9)
30	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	プリン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ぎゅうにゅ う	ごまあぶら、ごはん、しら たき、プリン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえん どう	580(575) 23.9(23.3) 22.1(24.5) 2.1(2)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

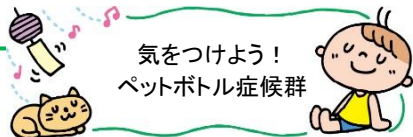
※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



給食だより

ジリジリとした日差しが照りつける季節になりました。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぴりの食事を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。



ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことです。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇はのどの渇きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥ってしまうのです。高血糖状態が続くと、吐き気、嘔吐、食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

〈上手な水分補給の仕方〉

- 清涼飲料水を水代わりにしない
- お茶などを入れた水筒を持ち歩く
- スポーツドリンクは2～3倍に希釈して飲む
- 冷やし過ぎに注意する
- 自宅に清涼飲料水を常備しない

どれも意識すれば簡単にできますので、是非実践してみましよう。



野菜を摂取することは生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持することにつながります。野菜は生よりも過熱した方がかさが減りたくさん食べられます。電子レンジを使えば簡単に加熱調理ができます。

★かぼちゃ(200gで4～5分)※途中で裏返すとムラなく加熱できます。種をとり、小さく切らずに大きじ1くらいの水をかけ、ラップに包んでレンジ。レンジにかけてからだと切るのも簡単になります。

★なす(中1本で1分～1分15秒)皮をむいて1本ずつラップに包んでレンジすると焼きなすのような仕上がりに。

★きゃべつ・白菜(100gで1分～1分30秒)食べやすい大きさに切り、耐熱皿に載せたら、ふんわりとラップをかけてレンジ。粗熱が取れたら水気を絞り、お浸しやあえ物に。

★ブロッコリー(100gで1分30秒～2分)小房に分けて耐熱皿にのせ、大きじ1くらいの水を回しかけて、ラップをかけてレンジ。茹でるより水っぽさが少ない仕上がりに。