

《8月 予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	星 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭フライ なす炒り みそ汁	オレンジ 和風ツナパスタ	牛乳 いなりずし 麦茶
2 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ ハッピーターン	ジュース
3 日					
4 月	せんべい 麦茶	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え みそ汁	オレンジ シュガートースト	牛乳 きのコスバゲティ 牛乳
5 火	ビスケット 麦茶	ごはん	白身魚の西京焼き ツナサラダ すまし汁	グレープフルーツ 枝豆ごはん	麦茶 ぼたぼた焼き ビビビチーズ 麦茶
6 水	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉の甘酢たれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	すいか みかんゼリー	麦茶 焼きそば 牛乳
7 木	クラッカー ヤクルト	ごはん	蒸ししゅうまい 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	バナナ 茹でとうもろこし	牛乳 きなこサンド 牛乳
8 金	ぼたぼた焼き 麦茶	おぐずかけ	さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え	オレンジ チーズ蒸しパン	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶
9 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 3色お浸し	バナナ たべっ子どうぶつ	麦茶
10 日					
11 月					
12 火	せんべい 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ みそ汁	オレンジ 源氏パイ	牛乳 ワッフル 牛乳
13 水	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁	ジョア ぼたぼた焼き	麦茶 ドーナツ 牛乳
14 木	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト みそ汁	グレープフルーツ ハッピーターン	牛乳 アスパラガス 牛乳
15 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き キャベツのナムル みそ汁	オレンジ マリービスケット	牛乳 せんべい 麦茶
16 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ 味しらべ	ジュース
17 日					
18 月	せんべい 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	オレンジ フルーツポンチ	麦茶 和風ツナパスタ 牛乳
19 火	ビスケット 麦茶	赤飯	さわらの甘辛焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	グレープフルーツ 麩のラスク	牛乳 鮭わかめおにぎり 麦茶
20 水	バナナ 麦茶	冷やしうどん	白身魚の西京焼き ツナサラダ	デラウェア チーズおかかおにぎり	麦茶 味しらべ 麦茶
21 木	クラッカー ヤクルト	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え みそ汁	バナナ ずんだ白玉団子	麦茶 ハッピーターン ヨーグルト 麦茶
22 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉の甘酢たれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	オレンジ せんべい	ジュース 十勝バタースティック 牛乳
23 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 3色お浸し	バナナ アスパラガス	麦茶
24 日					
25 月	せんべい 麦茶	ごはん	さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	オレンジ きなこマカロニ	牛乳 ビーフン 牛乳
26 火	ビスケット 牛乳	ジャムパン	ポークチャップ もやしサラダ 野菜スープ	グレープフルーツ アイス	麦茶 アスパラガス ビビビチーズ 麦茶
27 水	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き キャベツのナムル みそ汁	ジョア なすとトマトのミートスパゲティ	牛乳 ハムチーズサンド 牛乳
28 木	クラッカー 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ みそ汁	バナナ わかめおにぎり	麦茶 ホットドック 牛乳
29 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ 手作りゼリー	麦茶 パウムクーヘン 牛乳
30 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ 源氏パイ	ジュース
31 日					

汗は健康のバロメーター

8月になり、気温も上昇し蒸し暑く汗がたくさん出る日々が続いています。汗には、体内にこもった熱を外に逃がして体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。
また、熱中症は室内でかかるケースが一番多いといわれています。エアコンを活用したり、のどが渇いてなくてもこまめに水やお茶で水分を

暑い夏の食事の工夫

～夏野菜を食べましょう！～

熱くなると食欲が落ちたり、気温の変化に体がついていけなくなったりと、体調を崩しやすくなります。夏野菜には体温を下げる働きがあり、旬のこの時期積極的に食べたいものです。

園の夏野菜カレーには、かぼちゃ・ピーマン・なすを入れ、夏野菜がたくさん摂れるメニューになっています。ほかに、園の畑ではピーマンやきゅうりもぐんぐん成長しています。お家でも夏野菜をどんどん食べて夏の暑さを吹き飛ばしましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	510kcal	19.8g	13.8g	1.6g
3歳以上児	615kcal	24.0g	16.2g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。