

令和7年度

8 月 予 定 献 立 表

小樽幼稚園

日	曜日	3 歳 未 満 児 ・ 以 上 児 共 通				
		主食	副	食	午後のおやつ	
1	金	ラーメン	冷やしラーメン	ぎょうざ	白菜のり和え	牛乳 ココアホットケーキ
2	土	ごはん	味噌汁（もやし）	酢豚風	れんこんサラダ	牛乳 菓子
4	月	ごはん	八杯汁風	チンジャオロースー	納豆和え	黄桃缶
5	火	ごはん	味噌汁（じゃが芋）	和風ドライカレー	大根わかめサラダ	牛乳 菓子
6	水	ごはん	かきたま汁	すり身揚げ	中華きゅうり	ふりかけ
7	木	そうめん	七タそうめん	チキンナゲット	ブロッコリーおかか和え	ヨーグルト 菓子
8	金	食パン	わかめスープ	メンチカツ	マカロニサラダ	フルーツボンチ
9	土	ごはん	味噌汁（なめこ）	シンギスカン	ナムル	牛乳 菓子
11	月		海 の 日			
12	火	ごはん	ハヤシチュー	トマトサラダ	パイン缶	牛乳 菓子
13	水		休 園 日（お盆）			
14	木		休 園 日（お盆）			
15	金		休 園 日（お盆）			
16	土	ごはん	味噌汁（卵）	みそ焼肉	切干大根とひじきの和え物	牛乳 菓子
18	月	ごはん	味噌汁（ほうれん草）	ほっけごま揚げ	キャベツの中華サラダ	グレープフルーツ
19	火	ごはん	味噌汁（わかめ）	八宝菜	甘酢和え	牛乳 菓子
20	水	うどん	冷やしたぬきうどん	厚焼き卵	小松菜ナムル	牛乳 きな粉トースト
21	木	ロールパン (いちごジャム)	人参スープ	豆腐ハンバーグ	春雨サラダ	野菜ジュース 菓子
22	金	ごはん	味噌汁（南瓜）	高野豆腐の揚げ煮	胡麻酢和え	のり佃煮
23	土	ごはん	味噌汁（しめじ）	やきとり風	ツナサラダ	牛乳 菓子
25	月	ごはん	味噌汁（さつま芋）	あじ蒲焼	なめ苺和え	ふりかけ
26	火	ごはん	味噌汁（玉葱）	ビビンバ風	香り漬け	牛乳 菓子
27	水	ごはん	野菜スープ	麻婆豆腐	白菜コーン和え	オレンジ
28	木	ラーメン	塩ラーメン	ミートボール	酢の物	ヨーグルト 菓子
29	金	ごはん	夏野菜カレー	フライドポテト	スパゲティサラダ	メロン
30	土	食パン	春雨スープ	チキンカツ	大豆トマト煮	牛乳 菓子

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きまます。



夏野菜を食べよう！

太陽の光をたっぷり浴びた野菜が出回る時期ですね！

《夏野菜の効果》

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
夏に旬を迎える野菜には汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれています。
夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

◆◇夏が旬の食べ物◇◇

- ・きゅうり・トマト・ピーマン・オクラ・なす
- ・かぼちゃなど

《夏バテを予防する食生活》

夏バテ対策のためにバランスよい食事をしましょう。

- ★主食 〈ごはん・パン・麺など〉
- ★主菜 〈肉・魚・卵・大豆などの料理〉
- ★副菜 〈野菜の料理〉

を組み合わせましょう。



た な ば た



七夕飾りが広く普及したのは江戸時代になってからと言われています。笹や竹は生命力にあふれ、まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ魔除けになると考えられていました。



予定献立表による摂取予定栄養量（7月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未 満 児	小樽幼稚園目標値	452	14.7～ 22.6	10.0～ 15.1	191	1.2未満
	摂取予定栄養量	470	15.7	16.4	265	2.5
以 上 児	小樽幼稚園目標値	542	17.6～ 27.1	12.0～ 18.1	247	1.5未満
	摂取予定栄養量	585	18.9	18.9	285	2.9