

令和7年度 8月給食予定献立表

認定こども園 紫原幼稚園

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
夏は楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたり…と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。 【夏バテ予防の食事】 夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素 ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳) ・ビタミンC(野菜・果物) ・ビタミンB ₁ (豚肉・レバー・枝豆・豆腐) ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜) 【落ちた食欲を取り戻す味付け】 ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進 ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる				1   おからいりちぐさやき ごまマヨサラダ かぼちゃのみそしる	2   とうがんとぶたにくのみそいため ひじきとはるさめのサラダ あおさのすましじる
4   コーンのかきあげ フレンチサラダ そうめんのみそしる	5   とりごぼうバーガー・ぎゅうにゅう ポテトサラダ たまごスープ	6   とりにくのレモンに スパゲティサラダ こうや豆腐とベーコンのスープ	7   さかなのかばやきふう いりたまごサラダ かいのこじる	8   ジャージャーめん カルシウムふりかけ えのきとわかめのスープ	9   ドライカレー やさいスープ バナナ
スキムミルク ピザトースト	むぎちゃ おにぎり	スキムミルク ごまクッキー	スキムミルク バナナとうにゅうマフィン	むぎちゃ フルーツポンチ	スキムミルク スティックチーズ・ムーンライト
11 山の日	12   にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの あつあげのみそしる	13 お盆保育 愛情弁当の日 (弁当・水筒)	14 お盆保育 愛情弁当の日 (弁当・水筒)	15 お盆保育 愛情弁当の日 (弁当・水筒)	16 愛情弁当の日 (弁当・水筒)
	スキムミルク あおのりいりこ・ゆきのやど				
18   とうがんとぶたにくのみそいため ひじきとはるさめのサラダ あおさのすましじる	19   おからいりちぐさやき ごまマヨサラダ みそしる	20 誕生日会 こぎつねごはん さけのラビゴットソースかけ ポパイサラダ・メロン とうふとわかめのすましじる	21   コーンのかきあげ フレンチサラダ そうめんのみそしる	22 とりごぼうバーガー・ぎゅうにゅう ポテトサラダ たまごスープ	23   マーボードウフ ちゅうかふうスープ パイナップル
スキムミルク ひとくちゼリー・ハッピーターン	スキムミルク とうふドーナツ	スキムミルク ふラスク	スキムミルク ピザトースト	むぎちゃ おにぎり	スキムミルク ぎゅうにゅうかりんとう
25   とりにくのレモンに スパゲティサラダ こうや豆腐とベーコンのスープ	26   さかなのかばやきふう いりたまごサラダ かいのこじる	27   ジャージャーめん カルシウムふりかけ えのきとわかめのスープ	28   にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの みそしる	29   ドライカレー やさいスープ バナナ	30   はるまき ひじきのナムル じゃがいものみそしる
スキムミルク ごまクッキー	スキムミルク バナナとうにゅうマフィン	むぎちゃ フルーツポンチ	スキムミルク あおのりいりこ・ゆきのやど	スキムミルク スティックチーズ・ムーンライト	スキムミルク バウムクーヘン