2025年08月　　**献　立　表**　　青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	補食
1	金	マーボー丼 中華スープ(大根・しめじ) 春雨サラダ	おふのラスク 牛乳 メロン	米　三温糖　バター 春雨　麩　ごま油 片栗粉　油	牛乳　豆腐 豚ひき肉　ハム みそ	メロン　ねぎ　大根 きゅうり　しめじ にんじん　しょうが	牛乳 チャーハン
2	土	鶏丼 コンソメスープ(コーン・玉ねぎ) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米　小麦粉　バター 三温糖　油	鶏もも肉　牛乳	玉ねぎ　もやし バナナ　にんじん ほうれん草　コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
4	月	ごはん すまし汁(わかめ・大根) カレイの照り焼き 大豆の煮物	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米　三温糖	牛乳　かれい　大豆 油揚げ	とうもろこし　オレンジ 大根　にんじん さやいんげん　わかめ	牛乳 ケチャップライス
5	火	コッペパン おくらスープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 バナナ	コッペパン　米 マカロニ　パン粉 マヨドレ　三温糖	牛乳　鶏もも肉　ツナ	バナナ　きゅうり にんじん　おくら コーン缶 グリンピース　のり	牛乳 焼きうどん
6	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 豚マヨ焼き ごま和え	マシュマロおこし 牛乳 キウイフルーツ	米　コーンフレーク マシュマロ　バター マヨドレ　ごま 三温糖	牛乳　豚ロース　みそ	キウイフルーツ もやし　にんじん 玉ねぎ　きゅうり なす　しょうが	牛乳 おにぎり
7	木	カレーうどん 大根とツナの煮物 チーズ	青菜ごはん 牛乳 オレンジ	うどん　米　油 三温糖	牛乳　豚もも肉　ツナ 切れてるチーズ	大根　にんじん 玉ねぎ　オレンジ 小松菜　グリンピース	牛乳 パンケーキ
8	金	ゆかりごはん すまし汁(小ねぎ・白菜) 鶏竜田揚げ キャベツサラダ	カップゼリー 牛乳 バナナ リッツ	ゼリー　米　油 片栗粉　リッツ マヨドレ　三温糖	牛乳　鶏もも肉	キャベツ　バナナ 白菜　きゅうり にんじん　ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
9	土	プルコギ丼 コンソメスープ(コーン缶・わかめ) もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米　小麦粉　三温糖 白いりごま　油 ごま油	鶏もも肉　牛乳	玉ねぎ　もやし　バナナ にんじん　きゅうり コーン缶　わかめ	牛乳 おにぎり
12	火	肉味噌丼 中華スープ(コーン・しめじ) 春雨サラダ	ツナピラフ 牛乳 バナナ	米　春雨　三温糖　ごま油　バター　油	牛乳　鶏もも肉　ツナ ハム　みそ	玉ねぎ　バナナ にんじん　きゅうり しめじ　コーン缶 グリンピース	牛乳 焼きうどん
13	水	ごはん みそ汁(油揚げ・なめこ) 松風焼き ワカメときゅうりのサラダ	プアマンケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米　小麦粉　三温糖 油　白いりごま	牛乳　豆腐 鶏ひき肉　みそ 油揚げ 高野豆腐	キウイフルーツ もやし　きゅうり 玉ねぎ　なめこ わかめ　青のり	牛乳 おにぎり
14	木	和風ツナスパゲティ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 大根サラダ	梅じゃこごはん 牛乳 オレンジ	スパゲティー　米　油 三温糖	牛乳　ツナ　しらす かつお節	大根　玉ねぎ オレンジ　きゅうり キャベツ　えのき しめじ　にんじん コーン缶　梅干　のり	牛乳 パンケーキ
15	金	ごはん みそ汁(豆腐・あおさ) 鶏のオイル焼き ブロッコリーおかか和え	麦茶 バナナ アイスクリーム	米　油	アイスクリーム 豆腐　みそ かつお節　鶏もも肉	バナナ　ブロッコリー にんじん　あおさ ニンニク　しょうが	牛乳 チャーハン
16	土	鶏そぼろ丼 中華スープ(椎茸・ねぎ) コールスローサラダ	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米　ホットケーキ粉 油　マヨドレ　ごま油 三温糖	鶏ひき肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ バナナ　きゅうり ジャム　ねぎ　しい茸 コーン缶　グリンピース	牛乳 おにぎり
18	月	ごはん すまし汁(わかめ・大根) カレイの照り焼き 大豆の煮物	とうもろこし 牛乳 オレンジ	米　三温糖	牛乳　かれい　大豆 油揚げ	とうもろこし　オレンジ 大根　にんじん さやいんげん　わかめ	牛乳 ケチャップライス
19	火	コッペパン おくらスープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 バナナ	コッペパン　米 マカロニ　パン粉 マヨドレ　三温糖	牛乳　鶏もも肉　ツナ	バナナ　きゅうり にんじん　おくら コーン缶 グリンピース　のり	牛乳 焼きうどん
20	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 豚マヨ焼き ごま和え	マシュマロおこし 牛乳 キウイフルーツ	米　コーンフレーク マシュマロ　バター マヨドレ　ごま 三温糖	牛乳　豚ロース みそ	キウイフルーツ もやし　にんじん 玉ねぎ　きゅうり なす　しょうが	牛乳 おにぎり

2025年08月

献　立　表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	補食
21	木	カレーうどん 大根とツナの煮物 チーズ	青菜ごはん 牛乳 オレンジ	うどん　米　油 三温糖	牛乳　豚もも肉　ツナ 切れてるチーズ	大根　にんじん 玉ねぎ　オレンジ 小松菜　グリンピース	牛乳 パンケーキ
22	金	ゆかりごはん すまし汁（小ねぎ・白菜） 鶏竜田揚げ キャベツサラダ	カップゼリー 牛乳 バナナ リッツ	ゼリー　米　油 片栗粉　リッツ マヨドレ　三温糖	牛乳　鶏もも肉	キャベツ　バナナ 白菜　きゅうり にんじん　ねぎ しょうが	牛乳 チャーハン
23	土	プルコギ丼（鶏） コンソメスープ（コーン缶　わかめ） もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米　小麦粉　三温糖 白いりごま　油 ごま油	鶏もも肉　牛乳	玉ねぎ　もやし　バナナ にんじん　きゅうり コーン缶　わかめ	牛乳 おにぎり
25	月	ごはん すまし汁（おふ・ねぎ） 鮭の生姜焼き 切干大根の煮物	ココアトースト 牛乳 スイカ	米　食パン　麩 バター　三温糖 油	牛乳　鮭　油揚げ　鮭	すいか　にんじん ねぎ　切干大根 さやいんげん　しょうが	牛乳 ケチャップライス
26	火	ハヤシライス コンソメスープ（えのき・コーン） ブロッコリーサラダ	ロールケーキ 麦茶	米　油　バター 三温糖　ごま油 小麦粉	鶏もも肉　生クリーム 牛乳	玉ねぎ　ブロッコリー にんじん　えのき マッシュルーム コーン缶　トマト グリンピース　みかん缶	牛乳 焼きうどん
27	水	ごはん みそ汁（油揚げ・なめこ） 松風焼き ワカメときゅうりのサラダ	プアマンケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米　小麦粉　三温糖 油　白いりごま	牛乳　豆腐 鶏ひき肉　みそ 油揚げ 高野豆腐	キウイフルーツ　もやし きゅうり　玉ねぎ　なめこ わかめ　青のり	牛乳 おにぎり
28	木	和風ツナスパゲティ コンソメスープ(キャベツ・コーン) 大根サラダ	梅じゃこごはん 牛乳 オレンジ	スパゲティー　米　油 三温糖	牛乳　ツナ　しらす かつお節	大根　玉ねぎ オレンジ　きゅうり キャベツ　えのき しめじ　にんじん　コーン 梅干　のり	牛乳 パンケーキ
29	金	ごはん みそ汁（豆腐・あおさ） 鶏のオイル焼き ブロッコリーおかか和え	アイスクリーム 麦茶 バナナ	米　油	アイスクリーム 鶏もも肉　豆腐 みそ　かつお節	バナナ　ブロッコリー にんじん　あおさ ニンニク　しょうが	牛乳 チャーハン
30	土	鶏そぼろ丼 中華スープ(椎茸・ねぎ) コールスローサラダ	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米　ホットケーキ粉 油　マヨドレ　ごま油 三温糖	鶏ひき肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ バナナ　きゅうり ジャム　ねぎ　しい茸 コーン缶　グリンピース	牛乳 おにぎり

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）					
	エネルギー	524 kcal	鉄	1.8	mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	157	mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	31	mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.8	g

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

・8月の誕生会は26日です。
・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
・やむをえずメニューを変更する場合がありま

★なぜ野菜は大切？

元気の源

お腹すっきり！食欲アップ！

成長の味方

★野菜の摂取量が少ないと？

風邪や病気にかかりやすくなる：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。

便秘になりやすくなる：食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。

成長に必要な栄養素が不足する：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。

生活習慣病のリスクが高まる：長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。