



令和7年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時の おやつ	主食		
1	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き 茎わかめの炒め煮 ひきわり納豆 かきたま汁	牛乳 きなこサンド
2	火	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース わかめサラダ 豆腐とにらのスープ	ヤクルト おかし
3	水	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 春巻き お浸し 甘夏みかん缶	麦茶 カルピスゼリー
4	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ペネのトマトソース じゃが芋のカレースープ	麦茶 炊き込みご飯
5	金	牛乳 おかし	ごはん	三色丼 豚肉と春雨の炒め物 なめこ汁 梨	牛乳 じゃこトースト
6	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
8	月	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー 中華サラダ コーンと卵のコンソメスープ フルーツポンチ	アイス
9	火	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 茄子の味噌汁	麦茶 ミニ焼きそば
10	水	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん 鶏肉と高野豆腐の煮物 サンラータンスープ バナナ	牛乳 クロワッサン
11	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) カレイのラビゴットソース ジャーマンポテト ミネストローネ	麦茶 わかめおにぎり
12	金	牛乳 おかし	ごはん	鶏肉のレモン煮 ごましらす和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク
13	土	♪ 祖父母参観 ♪			
15	月	敬老の日			
16	火	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース わかめサラダ 豆腐とにらのスープ	牛乳 おかし
17	水	牛乳 おかし	めん	冷やしラーメン 春巻き お浸し 甘夏みかん缶	麦茶 カルピスゼリー
18	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ペネのトマトソース じゃが芋のカレースープ	麦茶 炊き込みご飯
19	金	牛乳 おかし	ごはん	三色丼 豚肉と春雨の炒め物 なめこ汁 梨	牛乳 じゃこトースト
20	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
22	月	牛乳 おかし	ごはん	夏野菜カレー 中華サラダ コーンと卵のコンソメスープ フルーツポンチ	アイス
23	火	秋分の日			
24	水	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん 鶏肉と高野豆腐の煮物 サンラータンスープ バナナ	牛乳 クロワッサン
25	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) カレイのラビゴットソース ジャーマンポテト ミネストローネ	麦茶 わかめおにぎり
26 誕生会	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ ジュリエンスープ	麦茶 ケーキ
27	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
29	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き 茎わかめの炒め煮 ひきわり納豆 かきたま汁	牛乳 きなこサンド
30	火	牛乳 おかし	ごはん	鶏肉のレモン煮 ごましらす和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 バナナコーンフレーク

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。



1食あたりの平均栄養価

エネルギー	576kcal
タンパク質	21.1g
食塩	2.2g



給食だより

はなもも保育園

まだまだ暑さが続きますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくるようになりました。夏の疲れが出てくるこの時期、体をしっかりと休めてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで、元気いっぱいの身体づくりを心がけましょう。食欲の秋といわれるように、これから旬をむかえる美味しい食べ物がたくさんあります。サンマや栗、なす、柿、梨、ぶどう…毎日の食卓に秋の味覚を並べて、実りある季節を味わいましょう😊



非常食は準備していますか？

9月1日は「防災の日」です。水やレトルト食品、缶詰など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。ローリングストックという言葉をご存じですか？普段から食べ慣れている食品を少し多めに買い置きしておいて、古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態のことです。非常食だけでなく日常で使用し災害時にも使えるものをローリングストックとしてバランス良く備えられるといいですね！



苦手な野菜にチャレンジ！

食欲が増して旬の野菜が出回る秋は、ニガテを克服するチャンスです!! 旬をむかえた野菜は価格も安定して栄養も満点🍷上手に活用しましょう🌟

☆新鮮で旬のものを選ぶ…旬の野菜は水分を多く含み、甘味が強いので美味しく食べることができます。

☆切り方を変える…繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。反対に、繊維を断って切ると噛みやすくなります。

☆下茹でする…アクや匂い、苦味、辛みが強い野菜（ごぼう・ピーマン・ほうれん草など）に効果的です。



給食レシピ カレイのラビゴットソース



【材料4人分】ムギカレイ4切れ 塩少々 小麦粉・サラダ油各適宜 トマト小1個 玉ねぎ1/4個 パセリ少々 ドレッシング(許大さじ2 塩小さじ1/2 砂糖大さじ2 サラダ油大さじ2)

【作り方】

- ①トマトは湯むきをしてみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして茹でて水気を絞る。パセリはみじん切りにする。
- ②ボールにドレッシングの酢・塩・砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜて溶かし、サラダ油を少しずつ加えてさらに混ぜる。1のトマトと玉ねぎ・パセリを加えてソースにする。
- ③カレイは塩をふって小麦粉を薄くまぶし、サラダ油をひいたフライパンで色よく焼く。
- ④お皿にカレイを盛り付けてソースをかけたら完成。

ラビゴットとはフランス語で「元気になる」という意味があり毎年夏にお出ししているメニューです。魚はもちろんのこと、お肉にも良く合います🍷ぜひ作ってみてくださいね😊



8月の給食の様子

8月は夏ならではのメニューをたくさん提供しました。すいかのフルーツポンチなどの目で楽しめるおやつも登場しました🍷🌟ビール風ゼリーは大人のように乾杯しているお友達もいたそうです😊🍷

さくら組さんのお楽しみ会ではみんなでフルーツポンチやおにぎり作りに挑戦しました🍷おにぎりは紙コップとラップを使ってみんなでフリフリ🍷🍷キレイなまん丸おにぎりが完成しましたよ🍷

9月は秋らしいメニューをたくさん取り入れていますので、よく噛んでじっくり味わってくださいね😊🎵

