



8月の予定献立表



令和7年度

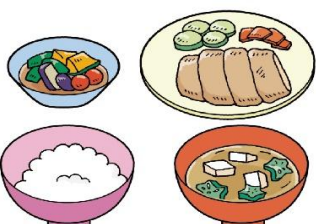
横田保育園

曜 日	月	火	水	木	金	土
	8月31日は 8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。 野菜をたくさん食べましょう。				1	2
献立					五目大豆 わかめサラダ 卵スープ ミニトマト	じゃが芋そぼろ煮 三色ソテー しめじのみそ汁 バナナ
未満児 主食					ごはん	ごはん
おやつ					がんづき 牛乳	
日	4	5	6	7	8	9
献立	八宝菜 きゅうりの和え物 小松菜のみそ汁 パイナップル	★クッキング★ 夏野菜カレー 三色サラダ にらたま汁 メロン	エビカツ めかぶの和え物 カレー汁 ぶどう	ミートローフ アスパラサラダ 若布スープ オレンジ	魚のホイル焼き 切干大根の炒り煮 白菜の味噌汁 すいか	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	卵サンド 牛乳	チーズクッキー 牛乳	とうもろこし りんごジュース	バナナカスタード せんべい	さつま芋入りおもち 牛乳	
日	11	12	13	14	15	16
献立	山の日 	ポテトの肉巻き マカロニサラダ コーンポタージュ キウイフルーツ	炒り豆腐 青菜のごま和え 南瓜のみそ汁 オレンジ	手作り弁当 	手作り弁当 	手作り弁当
未満児 主食		ごはん	ごはん			
おやつ		豆乳ババロア せんべい	バナナケーキ 牛乳			
日	18	19	20	21	22	23
献立	ヤンニョム風チキン シーザーサラダ きのこスープ パイナップル	魚の照り焼き ソーメン風サラダ なすのみそ汁 メロン	卵グラタン じゃが芋のきんぴら 吉野汁 ぶどう	★誕生会★ 冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	豆腐ハンバーグ 若布の酢の物 しめたま汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き 玉葱のカレー炒め 油揚げのみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ	ポテトピザ 牛乳	二色団子 牛乳	ホットドック 牛乳	アイスクリーム	トマトポッキー 牛乳	
日	25	26	27	28	29	30
献立	かに玉 ごま酢キャベツ すまし汁 パイナップル	ピーマンギョーザ もやしの炒め物 ささみスープ オレンジ	魚のみそ焼き 茎わかめと豚肉のきんぴら 五目うどん すいか	豆腐だんごケチャップ煮 大徳寺和え 豆麩のみそ汁 ぶどう	パイとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱と若布のみそ汁 キウイフルーツ	変り納豆 さつま芋甘煮 青菜のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ツナサンド 牛乳	小倉白玉 牛乳	フライドポテト 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	ココアゼリー せんべい	

夏ばて
注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、
のどごしのよい冷たいめ
ん類などを多く食べがち
です。めんだけでおかし
が少ないと、栄養のバラ
ンスがくずれてしまいま
す。食事は主食、主菜、
副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない
時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食
欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに
気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の
働きを弱らせて食欲が落ちてしまい
ます。食事の量が減るとエネルギー
や栄養素の摂取量も減り、夏ばてを
起こしやすくなります。

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	489kcal	386kcal
たんぱく質	19.2g	17.7g
脂質	18.3g	18.2g

