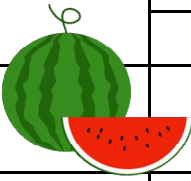


# 令和7年8月 予定献立表(前半)

三条市

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児のみ    |     | 献立                                    | 午後おやつ                                                                               | 栄養価(上:以上児 下:未満児) |              |            | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|------------|-----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|-------------|
|    |    | 午前おやつ      | 主食  |                                       |                                                                                     | エネルギー(kcal)      | たんぱく質(g)     | 食塩相当量(g)   |             |
| 1  | 金  | 果物         | ごはん | 大豆とポテトのチリソース<br>きゅうりのゆかりあえ<br>アスパラスープ | 牛乳<br>せんべい                                                                          | 332<br>443       | 10.6<br>11.9 | 1.7<br>1.4 | 海藻類         |
| 4  | 月  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 豆腐と豚肉のうま煮<br>スパゲティサラダ<br>ピーマン入りしそみそ   | 牛乳<br>のり塩ポテト                                                                        | 318<br>472       | 16.3<br>18.9 | 1.6<br>1.5 | 魚介類         |
| 5  | 火  | ヨーグルト      | ごはん | ツナ入りコロッケ<br>キャベツの華風漬<br>お豆腐スープ        | 牛乳<br>以上児:小魚せんべい<br>未満児:せんべい                                                        | 291<br>440       | 12.3<br>16   | 1.5<br>1.5 | 緑黄色野菜       |
| 6  | 水  | 果物         | ごはん | パワフル夏やさい丼<br>ひじきとツナのナムル<br>果物         | 牛乳<br>ゆでとうもろこし                                                                      | 300<br>417       | 15.7<br>16   | 1.2<br>1.0 | 芋類          |
| 7  | 木  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | 魚のみそ焼き<br>じゃがいものカレーきんぴら<br>みそ汁        | プリン風ゼリー<br>せんべい                                                                     | 281<br>453       | 19.2<br>20.7 | 1.9<br>1.6 | 種実類(ごま等)    |
| 8  | 金  | 果物         | ごはん | トマトとなすの夏ハヤシ<br>ハムのマリネ<br>果物           | 飲むヨーグルト<br>せんべい                                                                     | 337<br>448       | 12.2<br>13.4 | 2.3<br>1.8 | 魚介類         |
| 11 | 月  |            |     | ※山の日※                                 |                                                                                     |                  |              |            |             |
| 12 | 火  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 豆腐の中華煮<br>ツナサラダ<br>ふりかけ               | 牛乳<br>クッキー                                                                          | 286<br>437       | 15<br>17.8   | 1.8<br>1.6 | 海藻類         |
| 13 | 水  |            |     | お盆(希望保育)<br>※給食ありません                  |  |                  |              |            |             |
| 14 | 木  |            |     | お盆(希望保育)<br>※給食ありません                  |                                                                                     |                  |              |            |             |
| 15 | 金  |            |     | お盆(希望保育)<br>※給食ありません                  |                                                                                     |                  |              |            |             |

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

## ここがすごい！夏野菜

### ★手軽に美味しく食べられる

切るだけ、ゆでるだけ、蒸すだけでおいしい夏野菜！副菜の一品になったり、健康的なおやつになったりと、大活躍です！

#### おすすめおやつ

ゆでとうもろこし、ゆでじゃが・じゃがバター、まるかじりきゅうり など

### ★彩りよく栄養満点

強い日差し浴びて育つ夏野菜は、濃い色が特徴で、β-カロテンやビタミンを多く含みます。カラフルで食卓が華やかになりますね。

### ★水分も補給できる

きゅうり、トマト、なす、すいか等の夏野菜は水分補給に優れていて、体を冷やす効果もあります。



### 野菜の日献立



8(や)月 31(さい)日は、野菜の日。給食では、野菜の日献立で、夏野菜を使ったサラダや、やさしい味のやさいスープをいただきます。野菜のおいしさを堪能しましょう。

子どもたちが育てた野菜が、たくさん採れています！時々給食にも取り入れ、季節の味を楽しんでいます。自分で育てた野菜、身近な人が育てた野菜は、特別おいしいですね！

# 令和7年8月 予定献立表(後半)

三条市

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児のみ    |     | 献立                                              | 午後おやつ                | 栄養価(上:以上児 下:未満児) |          |          | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|------------|-----|-------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------|----------|-------------|
|    |    | 午前おやつ      | 主食  |                                                 |                      | エネルギー(kcal)      | たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) |             |
| 18 | 月  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | 焼肉風<br>おひたし<br>果物                               | 牛乳                   | 254              | 14.3     | 1.0      | 大豆・大豆製品     |
|    |    |            |     |                                                 | せんべい                 | 444              | 17.3     | 0.9      |             |
| 19 | 火  | 飲むヨーグルト    | ごはん | ハンバーグ<br>きゅうりの浅漬<br>わかめスープ                      | 牛乳                   | 273              | 16.0     | 1.5      | 緑黄色野菜       |
|    |    |            |     |                                                 | せんべい                 | 436              | 19.1     | 1.3      |             |
| 20 | 水  | 果物         | ごはん | 炒り豆腐<br>華風サラダ<br>ピーマン入りしそみそ                     | 番茶                   | 303              | 14.5     | 1.6      | 魚介類         |
|    |    |            |     |                                                 | おにぎり                 | 407              | 14.4     | 1.3      |             |
| 21 | 木  | 果物         | ごはん | 鶏肉の照り焼<br>切り干し大根ナポリタン<br>あお菜のスープ                | 牛乳                   | 331              | 15.7     | 2.0      | 海藻類         |
|    |    |            |     |                                                 | かぼちゃ蒸しパン             | 433              | 15.8     | 1.6      |             |
| 22 | 金  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | 魚のかば焼き<br>磯香あえ<br>みそ汁                           | ヨーグルト                | 257              | 18.3     | 1.6      | 種実類(ごま等)    |
|    |    |            |     |                                                 |                      | 446              | 20.5     | 1.5      |             |
| 25 | 月  | 果物         | ごはん | マーボーなす<br>変わり棒々鶏<br>果物                          | 以上児:ミルクココア<br>未満児:牛乳 | 310              | 20.1     | 1.5      | いも類         |
|    |    |            |     |                                                 | せんべい                 | 405              | 16.7     | 1.1      |             |
| 26 | 火  | 果物         | ごはん | アゲアゲ厚揚げ<br>はるさめの甘酢あえ<br>すまし汁<br>ふりかけ            | 牛乳                   | 294              | 12.8     | 2.2      | 緑黄色野菜       |
|    |    |            |     |                                                 | パン                   | 426              | 13.9     | 1.9      |             |
| 27 | 水  | 飲むヨーグルト    | ごはん | 夏やさいとチキンのカレー<br>グリーンサラダ<br>果物                   | 番茶                   | 270              | 10.0     | 2.2      | 大豆・大豆製品     |
|    |    |            |     |                                                 | せんべい                 | 421              | 13.6     | 1.8      |             |
| 28 | 水  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | 魚の照り焼き<br>すき昆布の含め煮<br>夏とん汁                      | 番茶                   | 276              | 20.2     | 1.9      | 種実類(ごま等)    |
|    |    |            |     |                                                 | おにぎり                 | 450              | 21.4     | 1.7      |             |
| 29 | 金  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | バーベキューチキン<br>アスパラくんのマヨサラダ<br>やさいスープ<br>【野菜の日献立】 | 牛乳                   | 324              | 14.7     | 1.9      | 魚介類         |
|    |    |            |     |                                                 | クッキー                 | 468              | 17.5     | 1.6      |             |

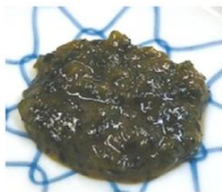
## ピーマン入りしそみそ

【材料 10人分】

- ★ピーマン(みじん切り) 1個
- ★青じそ(みじん切り) 10枚
- ★油 炒め用
- ★味噌 30g(大さじ1と2/3)
- ★砂糖 20g(大さじ2強)
- ★酒・みりん 10g(各小さじ2)

【作り方】

- ①フライパンに油をしき、ピーマン、青じそを焦がさないように弱火で炒める。
- ②しんなりしてきたら、調味料を混ぜ合わせて加え、焦げ付かないように混ぜながら、もったりするまで火にかける。



## じゃがいものカレーきんぴら

【材料 4人分】

- ★じゃがいも(短冊切り) 中2個
- ★にんじん(短冊切り) 1/4本
- ★ピーマン(せん切り) 1/2個
- ★赤ピーマン(せん切り) 1/2個
- ★ベーコン(せん切り) 2枚
- ★油 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★砂糖・酒・みりん 各小さじ1
- ★カレー粉 小さじ1/4



【作り方】

- ①フライパンに油をしき、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ②じゃがいもが透き通ってきたら、ピーマン、ベーコンを加えて炒める。
- ③しんなりしてきたら、調味料を混ぜ合わせ、鍋肌から回し入れ、炒める。
- ④味を確認し、最後にカレー粉を振り入れ、混ぜ合わせて火を止める。

## ※しっかり朝ごはんて熱中症予防※

睡眠中に失われた水分を補給しないまま活動すると、脱水を起こしやすくなります。寝起きの水分補給も大切ですが、朝食からも意外に多くの水分が摂れます。しっかり食べて、栄養と水分を補給し、熱中症を予防!