



給食だより

令和7年 8月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 眞理子

毎日とても暑い日が続いています。猛暑が続き、子どもたちの体力の消耗も激しい季節です。夏野菜にはこの季節に不足しがちな栄養がたくさん含まれています。積極的に食べて、暑さに負けない体づくりに努めましょう！また、こまめな水分・塩分補給、十分な睡眠を心掛けて元気に夏を乗り切りたいですね！



8月の季節のメニューは夏です！

～冷やし中華～



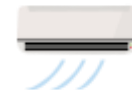
夏は食欲が落ちやすい季節ですが、つるつるとした麺類は食べやすいので子どもたちにも人気です。また麺類の中でも冷やし中華は野菜もたっぷり摂れるのでオススメです！うどんやそうめんなどもさっぱりしていておいしいですね。また今月はおやつにコーンおにぎりを提供する予定です。とうもろこしにはエネルギーがギュッと詰まっているだけでなく、ビタミンやミネラルも豊富な食材です。

8月の目標

暑さに負けずにしっかり食べる



夏の生活を見直そう



●冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意しましょう

お腹が冷えて食欲がなくなってしまうです。

●朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。



●夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜にはビタミン類が豊富です。

暑くなると汗と一緒にビタミン類が流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べて補給しましょう！

●冷房にも気をつけましょう

冷房のきいた部屋にいるとお腹が冷えて胃腸の働きが悪くなります。また汗をかいたまま冷房の部屋にいますと、冷えすぎて風邪をひきやすくなります。

●食中毒に気をつけましょう

生ものはできるだけ食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

5歳リクエストメニュー

7日 きつねうどん・フルーツポンチ

8日 ココアプリン 21日 味噌ラーメン

18・26日 オレンジ



今月の予定

8日(金) 平和の集い

19日(火) バナナつぶし(0・1歳)

パイ包み(4・5歳)

2025年 8月 新福島ちどり保育園献立表

															行事食メニュー
															8
															金
乳児 朝 おやつ	1	2	4	5	6	7	9	12	13	14	15	16	18		
	金	土	月	火	水	木	土	火	水	木	金	土	月		
	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	
	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ
行事	避難訓練		夏祭り		身体測定（乳児）		水あそびじまい		身体測定（幼児）				運動あそび		平和の集い
昼 食	☆ごはん 精白米 50 g ☆あじの照焼 アジ 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g キャノラ油 1 g ☆ももずく酢 味付ももずく 15 g きゅうり 10 g 白菜 15 g 穀物酢 2 g 三温糖 2 g 薄口醤油 0.5 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆厚揚げのマーボー丼 精白米 50 g 厚揚げ 50 g 豚ミンチ 20 g 玉葱 20 g 人参 15 g にら 5 g キャノラ油 1 g しょうが おろし 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 赤だし味噌 1.5 g 片栗粉 1 g ☆ナムル 太もやし 35 g かつおがま 1 g ローズハム スライス 5 g ごま油 0.2 g 三温糖 0.5 g 穀物酢 2 g 濃口醤油 3 g ☆中華スープ 小松菜 15 g しめじ 5 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚のカレーパン敷き ホキ 40 g 料理酒 3 g カレー粉 0.2 g 食塩 0.2 g パン粉 4 g ☆青のりポテト ポテト 20 g 食塩 0.1 g あおのり 素干し 0.1 g ☆ごま和え 小松菜 25 g 太もやし 15 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆キャベツのスープ キャベツ 15 g 人参 5 g コーン 3 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆牛肉のしぐれ煮 牛肉 20 g 焼き豆腐 30 g 玉葱 45 g さがきごぼう 10 g 糸こんにやく 10 g キャノラ油 1 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 2.5 g ☆大根サラダ 大根 35 g 人参 5 g まびき菜 5 g 味ぼん 5 g 三温糖 0.2 g ☆味噌汁 小松菜 15 g 油揚げ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆たらの香味焼き たら 40 g 青ネギ 1 g 味噌 3 g みりん風 4 g ごま油 0.3 g 大根 30 g 人参 10 g 油揚げ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15 g かつおがま 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆きつねうどん 冷凍うどん 100 g すし揚 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ほうれん草 10 g かつおがま 1 g 食塩 0.1 g 三温糖 2 g 薄口醤油 7 g かつおだしパック 1 g ☆胡麻マヨサラダ 乾燥ひじき 2 g ポテト 20 g きゅうり 10 g 油揚げ 5 g 胡麻油 0.3 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 0.5 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆フルーツポンチ みかん缶 20 g パイナップル 5 g バナナ 20 g	☆焼き鳥丼 精白米 50 g 鶏コマ肉 40 g 玉葱 10 g キャベツ 20 g 人参 5 g キャノラ油 1 g 三温糖 3 g みりん風 1 g 濃口醤油 3 g 料理酒 1 g 乾燥ひじき 2 g ポテト 20 g きゅうり 10 g シーチキン 5 g コーン 5 g マヨネーズ 5 g 三温糖 2 g ほうれん草 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆ポークチャップ 豚肉 40 g 玉葱 35 g 人参 10 g しめじ 7 g キャノラ油 0.5 g かつおだしパック 1.2 g ☆赤魚の煮付 赤魚 40 g 料理酒 1 g 三温糖 3 g 濃口醤油 5 g かつおだしパック 1.2 g ☆ササゲの煮物 ウスターソース 2 g コンソメ 0.2 g ☆ササゲの煮物 乾燥ひじき 2 g 大根 25 g きゅうり 10 g シーチキン 5 g コーン 5 g マヨネーズ 5 g 三温糖 2 g ほうれん草 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆豚肉の塩麹炒め 豚肉 40 g キャベツ 30 g 太もやし 20 g ピーマン 5 g 人参 10 g 白ごま(すり) 5 g フロッカー 20 g ポテト 15 g コーン 5 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.3 g ☆味噌汁 ほうれん草 15 g 人参 5 g キャベツ 15 g 油揚げ 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆アジのごま揚げ アジ 40 g 料理酒 1 g 濃口醤油 1 g しょうが おろし 0.2 g 白ごま(すり) 5 g 小麦粉 5 g ☆鮎豆 納豆 20 g ☆おかか和え 白菜 30 g 小松菜 10 g しめじ 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 3 g 花かつお 0.2 g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15 g えのき 5 g かつおがま 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ブルコギ丼 精白米 50 g 豚肉 30 g 人参 10 g 玉葱 10 g チンゲン菜 7 g はるさめ 8 g ほうれん草 15 g ごま油 0.5 g 濃口醤油 2 g みりん風 0.5 g 三温糖 0.3 g 食塩 0.1 g ごま いり 0.3 g ☆ごまマヨ和え ブロッコリー 20 g 白菜 30 g 小松菜 10 g しめじ 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 0.5 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆中華スープ 太もやし 15 g かつおがま 0.3 g グリーンピース 2 g ☆鶏リクエストメニュー ☆フルーツ オレンジ 50 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆さばの塩焼き さば 40 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g ☆おかか和え キャベツ 30 g オクラ 10 g 人参 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 花かつお 0.2 g ごま油 1 g ☆すいとん汁 米粉 13 g 片栗粉 6.5 g 食塩 0.1 g 油揚げ 5 g 大根 8 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 食塩 0.3 g 薄口醤油 3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g			
	午後 おやつ	☆ほうれん草の煮しめ ネクターキックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g キャノラ油 2 g ほうれん草 2 g おさかなソーセージ 3 g	☆市販おやつ うす焼き 2 g ミレービスケット 6 g	☆マヨコーンマフィン ネクターキックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 15 g キャノラ油 2 g コーン 5 g マヨネーズ 3 g	☆スイートパンキン かぼちゃ 40 g キャノラ油 1.6 g 三温糖 3 g 調製豆乳 5 g 黒ごま(いり) 0.01 g	☆鶏リクエストメニュー ☆ココアプリン 調製豆乳 60 g ピュアココア 2 g 三温糖 6 g ゼラチン 1 g	☆しらすずかりおにぎり 精白米 35 g ゆかり 0.3 g しらすずかし 5 g	☆フルーツ バナナ 20 g	☆パインケーキ ネクターキックス 20 g ベーキングパウダー 0.6 g 三温糖 6 g キャノラ油 6 g 調製豆乳 20 g おろしバタavia 15 g	☆フライドポテト ポテト 50 g キャノラ油 5 g 食塩 0.1 g あおのり 素干し 0.1 g	☆お熱ラスク おつゆ麩 2 g 水 1.5 g 三温糖 0.5 g きな粉 1 g	☆洋なしゼリー 洋ナン缶 20 g 水 60 g 三温糖 3 g 粉寒天 0.4 g ポッカモン 1 g	☆市販おやつ ぱりんこ 8 g ミレービスケット 6 g	☆コーンおにぎり 精白米 35 g コーン 10 g 食塩 0.1 g	☆大学芋 さつま芋 40 g キャノラ油 3 g 三温糖 3 g 濃口醤油 1 g 水 3 g ごま いり 0.1 g
		☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お茶 ○ほうじ茶 150 g

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

2025年 8月 新福島ちどり保育園献立表

													行事食メニュー	
		19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30		
		火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土		
乳児 朝 おやつ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ばりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳		
		にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶		
		ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	
行事		バナナつぶし・パイ作り (0. 1. 4. 5歳)	カブラ研修	避難訓練	絵本シアター 絵本貸出し		ミニ音楽会			運動会予行 (2. 3歳)	運動会予行 (4. 5歳)			
昼 食		☆ごはん 精白米 50 g ★白身魚のケチャップ焼き ホキ 40 g 料理酒 1 g 片栗粉 5 g キャノラ油 4 g 玉葱 25 g 人参 10 g ピーマン 5 g ケチャップ 5 g 濃口醤油 0.5 g 三温糖 0.5 g ★ひじきのマリネ 乾燥ひじき 1.2 g 大根 10 g ロースハム 5 g きゅうり 10 g キャノラ油 0.7 g 濃口醤油 1.2 g 穀物酢 0.7 g 三温糖 0.5 g ★オニオンスープ 玉葱 15 g コーン 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ★鶏肉の唐揚げ 鶏もも肉 50 g しょうが おろし 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 5 g キャノラ油 5 g ◇ゆでブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★ポテトサラダ ポテト 30 g きゅうり 10 g 人参 3 g コーン 5 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★鶏肉のカレー炒め 精白米 50 g 厚揚げ 30 g 豚肉 20 g キャベツ 30 g 玉葱 20 g 人参 15 g キャノラ油 2 g 料理酒 1 g 食塩 0.1 g カレー粉 0.2 g 濃口醤油 3 g ★ほうれん草ソテー ほうれん草 20 g 玉葱 10 g しめじ 10 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.5 g ★コンソメスープ 白菜 15 g えのき 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ★さわらのツヨク焼き さわら 40 g 食塩 0.2 g マヨネーズ 4 g コーン 3 g 濃口醤油 0.2 g キャノラ油 0.5 g ★ほうれん草ソテー ほうれん草 20 g 玉葱 10 g しめじ 10 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.5 g ★コンソメスープ 白菜 15 g えのき 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	★豚肉のカレー炒め 精白米 50 g 厚揚げ 30 g 豚肉 20 g キャベツ 30 g 玉葱 20 g 人参 15 g キャノラ油 2 g 料理酒 1 g 食塩 0.1 g カレー粉 0.2 g 濃口醤油 3 g ★ほうれん草ソテー ほうれん草 20 g 玉葱 10 g しめじ 10 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.5 g ★コンソメスープ 白菜 15 g えのき 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ★たらの甘辛煮 たら 40 g 濃口醤油 2 g 料理酒 1 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.4 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 納豆 20 g ★ぼん酢和え あおりの 煮干し 0.1 g ★かぼちゃサラダ かぼちゃ 35 g きゅうり 10 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 ソフト豆腐 15 g 青ネギ 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆焼きそば 焼そば用蒸し麺 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.4 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 5 g あおりの 煮干し 0.1 g ★かぼちゃサラダ かぼちゃ 35 g きゅうり 10 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 ソフト豆腐 15 g 青ネギ 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ★ハンバーグ 豚ミンチ 25 g 鶏ミンチ 25 g 玉葱みじん 15 g パン粉 4 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g ◇ゆでブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★ほうれん草とじゃこ炒め ほうれん草 30 g 人参 10 g キャノラ油 0.3 g 濃口醤油 1 g しらす干し 3 g ★豆腐かぼちゃスープ 南瓜 15 g ベーコン 3 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g	☆豚丼 精白米 50 g 豚肉 40 g 玉葱 50 g 人参 5 g キャノラ油 0.5 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g キャノラ油 1 g ◇おかか和え キャベツ 15 g しめじ 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1.5 g 花かつお 0.2 g ★切干大根煮 切干大根 5 g 人参 8 g 厚揚げ 10 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g				
		☆バナナパイ バナナ 15 g つぶあん 8 g ぎょうざの皮 5 g キャノラ油 5 g	★オレンジゼリー オレンジジュース 40 g 水 18 g 三温糖 3.5 g 粉寒天 0.5 g みかん缶 10 g	★鶏そぼろおにぎり 精白米 35 g 鶏ミンチ 10 g 濃口醤油 1 g 三温糖 1 g	★黒糖寒天のきな粉かけ 粉寒天 0.8 g 水 90 g 黒砂糖 10 g きな粉 3 g	★フルーツ バナナ 33.33 g	★マーブルケーキ ホットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.8 g キャノラ油 3 g 三温糖 6 g 調製豆乳 15 g ビュアココア 0.6 g	★おなかおにぎり 精白米 35 g 花かつお 0.3 g 濃口醤油 0.7 g	★黒糖蒸しケーキ ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 15 g キャノラ油 2 g 黒砂糖 2 g	★納豆トースト 麦ローレル 17.5 g マヨネーズ 4 g 挽きわり納豆 6 g 刻みのり 0.2 g	★市販おやつ うす焼き 2 g ミレービスケット 6 g			
	午後 おやつ	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g		

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。