



3才児以上 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	金	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ スイカ	牛乳 わかめおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム わかめご飯の素 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 スイカ
2	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ばかうけ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 パナナ
4	月	ごはん 鶏のごま揚げ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 スイカ	牛乳 バウムクーヘン	鶏もも肉 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 ごま 油 さつまいも バウムクーヘン	しょうが 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ スイカ
5	火	ごはん 鮭の塩焼き キャベツサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 みかんゼリー	鮭 かまぼこ 絹豆腐 わかめ 粉寒天 牛乳	米 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ パナナ みかん缶 オレンジジュース
6	水	ごはん 冷しゃぶ 大根と油揚げのみそ汁 スイカ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 おにぎりせんべい	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 大根 ねぎ スイカ
7	木	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ
8	金	ごはん 炒り鶏 絹豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ぱりんこ	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ パナナ
9	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいもとえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが えのき ねぎ パナナ
12	火	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト キャベツと油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏もも肉 油揚げ 青のり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも とんがりコーン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
13	水	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 チョイス	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 チョイス	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ 小松菜 えのき オレンジ
14	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 ビスコ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ビスコ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
15	金	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ オレンジ
16	土	ごはん 肉じゃが キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ えのき ねぎ オレンジ



給食だより

いよいよ夏本番!!

毎日暑いこの時期は、大人も子どもも体力を消耗しがちです。
しっかり睡眠をとり、1日3食をバランスよくきちんと食べて
生活リズムを整え夏バテを防ぎましょう!!

暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさん
つくりましょう(^o^)/

上手に水分をとりましょう!



私たちの体は約60～70%が水分でできています。水分は体の健康を維持するために
必要不可欠な存在なのです。

汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです・・・。

ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう!

①食事から

今が旬の夏野菜には水分が多く含まれて
いるものがたくさんあるので、夏野菜を
積極的に食べるといいですね。

また、おみそ汁は水分とミネラルを
同時にとれるのでおすすめです☆

②飲み物の種類

炭酸飲料や冷たいジュースは”ごくごく”と一度に
たくさん飲んでしまいがちですが、ジュースによっては
コップ1杯(約100ml)で砂糖が約12g分含まれて
いるものもあるので、飲みすぎには注意が必要です!

水分補給は基本的には、水やお茶で大丈夫です。
お茶の中でも麦茶はカフェインを含まず、子どもの
水分補給に適しているといわれています*

のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠です!

のどの渇きを感じる前に水分をこまめにとることが大切です!!

コップ1杯のお茶または水を、朝起きた時、遊びの前後、お風呂の前後、寝る前
に飲むことが理想です☆

外で長い時間遊ぶ時などは遊びの間にも水分補給をするようにしましょう♪



◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2025年 8月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
18	月	プルコギ丼 キャベツのごまネズ和え 桃の缶詰	牛乳 フルーツヨーグルト	豚ロース ちくわ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ 白桃缶 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 パナナ
19	火	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ パナナ	牛乳 まがりせんべい	わかめご飯の素 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	米 そうめん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 まがりせんべい	干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン パナナ
20	水	夏野菜カレーライス じゃこもやしのサラダ オレンジ	牛乳 チューチューアイス	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ
21	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 切干サラダ かきたま汁 パナナ	牛乳 夏野菜ピザ	鮭 かに風味かまぼこ 卵 おさかなソーセージ チーズ 牛乳	米 マヨドレ 砂糖 ごま油 かたくり粉 小麦粉 油	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 ねぎ コーン ピーマン パナナ
22	金	バターロール ミートソーススパゲティ 小松菜のスープ オレンジ	牛乳 カール	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 カール	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき 小松菜 オレンジ
23	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
25	月	ごはん 鶏のレモン焼き ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 オリーブオイル じゃがいも マヨドレ ギンビスアスパラ	レモン果汁 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 オレンジ
26	火	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのしらす和え コンソメスープ 桃の缶詰	牛乳 キラキラゼリー	豚ひき肉 調製豆乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ 白桃缶 ぶどうジュース りんごジュース
27	水	誕生会 枝豆とじゃこのごはん 豆腐ナゲット たたききゅうり じゃがいもとなすと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 サッポロポテト	ちりめんじゃこ 枝豆 鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも サッポロポテト	きゅうり なす 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ
28	木	ごはん 八宝菜 春雨スープ パナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース かまぼこ ベーコン きなこ 牛乳	米 かたくり粉 春雨 マカロニ 砂糖	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ パナナ
29	金	ごはん 白身魚の西京焼き もやしナムル レタススープ オレンジ	牛乳 ムーンライト	カレイ 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ムーンライト	もやし 人参 ほうれん草 レタス オレンジ
30	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ

あおぐみクッキング

あおぐみさん3回目のクッキング！7月10日に保育所で育てた野菜を使って「夏野菜のピザ」を作りました。

今回は初めての包丁✂に挑戦！！“猫の手”を意識しながら、みんな一生懸命切っていました✨
材料を切った後は、グループのみんなで協力して、ピザ生地を麺棒で伸ばしてケチャップを塗って、
具材をのせました。

オーブンで焼いて完成したピザは「サクサクしたところと柔らかいところがある！」「野菜がおいしいね！」などと言いながら食べました(*^▽^)

