



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 小松菜のみぞ汁 バナナ	牛乳 ばかりけ	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ばかりけ	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 バナナ
4	月	ごはん 鶏のごま揚げ 小松菜のおひたし さつまいものみぞ汁 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ぞ汁 バナナ	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 バナナ みかん缶 オレンジジュース
6	水	ごはん 冷しゃぶ 大根と油揚げのみぞ汁 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 絹豆腐のみぞ汁 バナナ	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 バナナ
9	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいもとえのきのみぞ汁 バナナ	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 バナナ
12	火	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ボテト キャベツと油揚げのみぞ汁 バナナ	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 バナナ
13	水	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 小松菜とえのきのみぞ汁 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ぞ炒め 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 さつまいものみぞ汁 オレンジ	牛乳 ばかりけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ばかりけ	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ぞ汁 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



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、おみぞ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100m l）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☆

外で長い時間遊び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	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え 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 バナナ
19	火	わかめおにぎり そうめん 野菜のかき揚げ バナナ	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 バナナ
20	水	夏野菜カレーライス じやこともやしのサラダ 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 バナナ	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 バナナ
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 バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
25	月	ごはん 鶏のレモン焼き ポテサラダ 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 紺豆腐 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 ジャガイモ 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 じゃがいもなどと油揚げのみそ汁 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 ジャガイモ 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 バナナ	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 バナナ
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 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ

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Knife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。

オープ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(*'▽')

