

2025年08月分の献立

認定こども園睦保育園

なすのケチャップ炒め

【材料】 幼児1人分

なす………35g
 ベーコン……5g
 玉ねぎ………15g
 炒め油
 ケチャップ…4g
 トマトピューレ……1g
 三温糖………0.6g
 ソース………0.5g

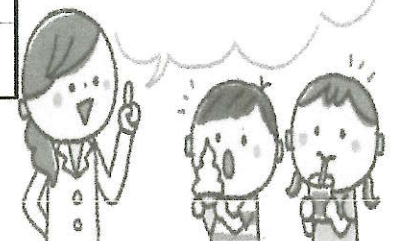
【作り方】

- ① ベーコンは千切りにする。
- ② なすは皮をまだらにむいて、ひと口大に切りさつとゆでる。
- ③ 玉ねぎも千切りにする。
- ④ 調味料を混ぜておく。
- ⑤ ベーコン、玉ねぎを油で炒め、なすを入れて調味料で味つける。



気をつけて！
 冷たい物の
 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



☆毎日暑い日が続いています。 今月はきゅうり、なす、かぼちゃ、すいか、メロンなど夏野菜、夏の果物を多くとりいれました。梅ちりおにぎり、鶏肉の梅醤油焼きなど保育園で漬けた梅干しを使用したさっぱりメニューもたくさん出ますよ！					
午前	1 (金) 身体測定				
昼食	2 (土)				
午後					
午前	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木) 誕生会	8 (金)
昼食	牛乳 ビスケット 夏野菜カレー 切干大根のごまサラダ キャベツスープ すいか	牛乳 塩せんべい まぐろの揚げ煮 ボイルブロッコリー 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ 梅干し	牛乳 バナナ 厚揚げのケチャップ煮 小松菜の酢和え 大根とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 野菜バー チーズハンバーグ フライドポテト わかめとコーンのスープ すいか	麦茶 アンパンマンビスケット あじのカレーフリッター にんじんのシンプルサラダ かぼちゃスープ メロン
午後	牛乳 きなこラスク	麦茶 シャーベット ひねり揚げ	牛乳 塩せんべい ミニゼリー	麦茶 パピコアイス あにまるクッキー	牛乳 水ようかん とんがりコーン
午前	11 (月) 山の日	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
昼食		牛乳 動物ビスケット さけの照り焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ 梅干し	麦茶 マンナビスケット ツナピラフ じゃがいものスープ すいか	牛乳 ひねり揚げ 冷やしきつねうどん メロン	牛乳 クラッカー ナポリタン キャベツスープ パイン缶
午後		麦茶 シャーベット サブレ 塩せんべい	麦茶 ゼリー スナックえんどう	麦茶 パナッパ クラッカー	ジョア 塩せんべい おつまみ昆布
午前	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木) 避難訓練	22 (金)
昼食	牛乳 塩せんべい カレー ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ (わかめ) すいか	麦茶 バナナ たらものムニエル なすのケチャップ炒め 大根とえのきのみそ汁 パイン缶 梅干し	牛乳 マンナビスケット 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ きゃべつのみそ汁 オレンジ	牛乳 動物ビスケット みそ漬豚肉のソテー 磯香和え 大根と油ふのみそ汁 トマト	麦茶 塩せんべい ピーマンの肉詰め焼き スパゲティのサラダ ビシソワーズ メロン
午後	牛乳 フルーツゼリー ココナッツクリームサンド	麦茶 あにまるクッキー フローズンヨーグルト	牛乳 パンの日	麦茶 ゆでとうもろこし 小魚チップ	牛乳 わかめかりんとう
午前	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金) プール納め
昼食	牛乳 えんどう豆スナック マーボー豆腐 ごぼうスティック わかめとコーンのスープ オレンジ	牛乳 バナナ かじきまぐろの梅醤油焼き 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 すいか 梅干し	牛乳 アンパンマンビスケット チリコンカン いんげんのごま炒め おくらスープ キウイフルーツ	牛乳 動物ビスケット 豚肉とピーマンの炒め物 きゅうり漬 豆腐みそ汁 小松菜 オレンジ	麦茶 野菜バー さけの西京焼き 切干大根のソテー じゃがいもと人参のみそ汁 トマト
午後	牛乳 おさかなサブレ ミニゼリー	麦茶 元気ヨーグルト 玄米せんべい	麦茶 ゆでとうもろこし ウエハース	牛乳 ミルクラスク おつまみ昆布	牛乳 梅ちりおにぎり ころころきゅうり

※1か月の平均の栄養価です (1～2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1～2歳児	411kcal	16.1g	1.2g
3～5歳児	340kcal	16.9g	1.5g

