

2025年 8月

予定献立表

つくしんぼ保育園

月		火		水		木		金		土	
								1 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 おかずパン EM牛乳		2 五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 オクラのおかか和え 椎茸スープ 果物 冷やしそうめん	
はやね・はやあき・あさごはん											
4 納豆ご飯 人参しりしりー イナムドゥチ 果物 カルシウムパン EM牛乳		5 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ 麩の清まし汁 果物 くずもち		6 胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き ブロッコリー炒め マカロニスープ 果物 ぼーぼー EM牛乳		7 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 大根の豚肉炒め きのこの味噌汁 果物 フルーツヨーグルト		8 スパゲティミートソース 温野菜サラダ 中華風コンソースープ 果物 おにぎり（ツナみそ）		9 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き スティック胡瓜 アーサ汁 果物 園内研修	
11 		12 胚芽ご飯 もずく丼 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 果物 じゃこトースト EM牛乳		13 胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き ゴーヤーチャンプルー 麩の味噌汁 アイスクリーム もずくひらやーちー		14 胚芽ご飯 照り焼きチキン ごまじゃこサラダ オニオンスープ 果物 アガラサー EM牛乳		15 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ハバパイ炒め 豚汁 果物 プリン リッツサンド		16 ハヤシライス もずく和え 小松菜の味噌汁 果物 アメリカンドッグ りんごカルゲン	
18 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳		19 胚芽ご飯 魚の照り焼き かぼちゃサラダ そうめん汁 果物 ふむふむ 豆乳		20 おべんとう  お誕生日ケーキ （バナナケーキ） りんごジュース		21 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き くーびりちー なめこの味噌汁 果物 スコーン EM牛乳		22 食パン 白身魚のコンクリーム焼き キャベツサラダ クリームシチュー 果物 鮭のおにぎり		23 胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 みるくもち	
25 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 きなこトースト EM牛乳		26 胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め 青菜の味噌汁 果物 ピザパテト		27 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 胡瓜とわかめの酢の物 きのこスープ 果物 シリアルクッキー EM牛乳		28 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き きんぴら炒め 冬瓜の味噌汁 果物 フルーツポンチ		29 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり		30 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 大根の梅肉和え 豆苗スープ 果物 ホットケーキ ココア豆乳	
しっかり食事をして夏バテしない体づくりをしよう！ 											

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	豚肩ロース ツナ 卵 普通牛乳 デリカウインナー	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 緑豆春雨 もやし わかめ 果物
2	土	ツナ デリカウインナー 削り節 卵 ハム	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 そうめん(乾) 本みりん	人参 干ひじき ねぎ 丸オクラ 胡瓜 のり佃煮 玉ねぎ 干し椎茸 果物
3	日			
4	月	ひきわり納豆 卵 豚バラ肉 かまぼこ スキムミルク 生クリーム 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 食パン 三温糖	のり佃煮 人参 ピーマン 玉ねぎ ごんにやく 干し椎茸 果物
5	火	赤魚 プロセスチーズ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ お つゆ駄芋くず タピオカ 黒砂糖粉	人参 胡瓜 コーン えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 果物
6	水	鶏モモ正肉 デリカウインナー ベーコン EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん バター マカロニ ちんびんミックス 油	ブロッコリー しめじ 人参 にんにく 玉ねぎ 果物
7	木	ホキ 豚バラ プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 おつゆ駄 果物	すりごま 大根 人参 ごんにやく さやいんげん 干し椎茸 えのき しめじ ねぎ バナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
8	金	合挽ミンチ 卵 ツナ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 三温糖 マヨネーズ 精白米	玉ねぎ 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コー ン ねぎ 果物 焼きのり
9	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 アーサ ねぎ 果物
10	日			
11	月			
12	火	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン マヨネーズ	もずく ピーマン コーン 人参 生姜 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
13	水	ホキ 卵 ボーク アイスcream ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 油 おつゆ駄 薄力粉	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 もやし わかめ しめじ ねぎ もずく ニラ
14	木	鶏モモ正肉 しらす ベーコン 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま油 片栗粉 ちんびんミッ クス	にんにく 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 白ごま 玉ねぎ しめじ 果物
15	金	鯖 ツナ 豚バラ肉 プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 リッツクラッカー イチゴ ジャム	パパイヤ千切り 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 干し椎茸 ねぎ 果物
16	土	牛肩ロース 油揚げ アメリカンドッグ	精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 エリンギ もずく 胡瓜 小松菜 えのき 果物 リンゴカルゲ ン
17	日			
18	月	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 片栗粉 三温糖 食パン マヨネーズ	人参 長ネギ ニラ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 わかめ えのき わかめ ねぎ 果物 コーン パセリ
19	火	赤魚 ロースハム スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび マカロニ マヨネーズ そうめん(乾) 駄 三温糖	かぼちゃ 胡瓜 しめじ ねぎ 果物
20	水	卵 普通牛乳	薄力粉 三温糖 無塩バター	バナナ アンパンマンリングジュース
21	木	鶏モモ正肉 チキアギ 本みりん 絹ごし豆腐 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 薄力粉 無塩バター	すりごま 刻み昆布 干し椎茸 ごんにやく 人参 ニラ なめこ わかめ ね ぎ 果物
22	金	ホキ ピザ用チーズ 鶏モモ正肉 普通牛乳 鮭フレーク	食パン オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 油	パセリ きゃべつ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 青菜ふりかけ
23	土	豚バラ肉 卵 ロースハム 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ 三温糖 タピオカ	茄子 人参 生姜 ニラ 胡瓜 コーン とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
24	日			
25	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン きな粉 EM牛乳	精白米 食パン 無塩バター 三温糖	玉ねぎ レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセリ
26	火	鮭 みそ 油揚げ ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん サラダ油 ハッシュポテト	生姜 干しヒジキ キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ 小松菜 果物 パセリ
27	水	鶏モモ正肉 しらす ベーコン 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ホットケーキミックス 無塩バター チョコクリスピー	胡瓜 トマト わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ 果物
28	木	ホキ 豚肩ロース ボーク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖	青のり しらたき ごぼう 人参 ニラ いりごま 冬瓜 わかめ ねぎ 果物 バナナ りんご 黄桃缶 みかん缶
29	金	かまぼこ 三枚肉 豚ガラ ツナ 沖縄豆腐 固形ヨーグルト ツナ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉ねぎ 生姜 ねぎ 人参 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
30	土	手羽元 ベーコン 卵 普通牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ホットケーキミックス	にんにく 生姜 大根 胡瓜 白ごま 山海節 豆苗 しめじ 果物
31	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

8月 食育だよ！

畑で収穫したピーマンを使ってピザを作ったよ～



沖縄にも本格的な夏が到来し、陽ざしが強い日々が続いています。園では涼しい午前中に園庭遊びをしたり、遊びの時間を調整したりと熱中症予防に心掛けています。体力が奪われる夏、睡眠はもちろんですが、朝ご飯がとても重要です。しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう。ご協力よろしくお願いいたします😊🌟



園庭で育てている
ナスやオクラを見つけ
大喜びの子ども達です🌟



材料色々🌟



おいしいピザが
出来ました！🌟

ネギ収穫したよ～！



🌸 令和7年度 園・各クラスの食育目標をお知らせします 🌸



園の食育目標	・感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅡ期7月～9月の目標を記載しています。	
5歳児 ひまわり組	・食物と体の関係に興味を持つ。収穫した野菜を食べる事で、食への意欲を高める。
4歳児 さくら組	・自分の体に関心を持ち、健康である為に必要な食事や遊び、休息の大切さを知る。
3歳児 ゆり組	・食生活に必要な習慣を知る。・食前の手洗いが習慣になる。 ・箸を使った遊びを取り入れながら箸に慣れていけるようにする。
2歳児 たんぽぽ組	・よく噛んで最後まで食べる。
1歳児 ちゅうりっぷ組	・安心できる保育者と友達の関係の中で食べ物に興味を持ち、自分でスプーンやフォークを使って食べる。・苦手な物も少しずつ食べるようにする。
0歳児 もも組 (月齢別の食育目標 となっています)	(6ヵ月～1歳未満)・落ち着いた雰囲気の中でミルクを十分に飲む。家庭との連携を密に行い、ミルクから離乳食への移行を進めていく。 (1歳～1歳3ヵ月未満)・様子を見て2回食に移行する。よく噛んで食べるように促す。 (租借運動・1口の量がわかる) (1歳3ヵ月～2歳未満)・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。