



令和7年8月
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

モロヘイヤ

茹でて刻むと独特のぬめりが出てくる栄養豊富なネバネバ野菜！モロヘイヤの花言葉は「体力回復」。ビタミンB群が豊富で夏場の疲労回復におすすめの食材です。

(モロヘイヤのナムル)



献立の紹介

- 暑い夏でも食べやすい工夫として、食欲を刺激する酸味（酢の物やトマト味）、香味野菜（にんにくや生姜）、カレー粉を取り入れました。
- 夏バテ予防、疲労回復に必要なビタミンB₁、ビタミンCが不足しないように、はいが精米や豚肉（ビタミンB₁）と、じゃが芋や夏野菜（ビタミンC）をバランスよく取り入れました。



夏は暑さのため食欲が落ちてしまいがちです。夏を元気に過ごすために食べやすくなるよう工夫をし、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかり食べて夏バテ予防をしましょう。



プラス1でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。

冷たくさっぱりと

和え物や煮物、汁物、麺類などを冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

香りがよい食材を取り入れよう

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、青しそ、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどを料理に取り入れることで風味がよくなり、食欲をそそります。

カレー粉やしょうが、にんにくの風味で食欲をそそる主菜を御紹介！

【タンドリーチキン】（材料）大人3～4人分 = こども8人分程度

鶏もも肉（皮つき）大1枚（320g）
塩・こしょう少々
油小さじ1

☆の調味料

カレー粉小さじ1/3

パプリカパウダー小さじ1/5

ケチャップ大さじ1

プレーンヨーグルト大さじ2と2/3

塩少々

しょうが汁小さじ1/4

すりおろしにんにく小さじ1/4

- ① 鶏もも肉は、厚いところに包丁で切れ目を入れて厚みを均一にする。一口大に切って塩・こしょうをし、☆の調味料を合わせたタレに10分漬ける。
- ② 油を引いたフライパンを熱し、①を皮目を下にして入れ両面をこんがりと焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。

2025年8月

献立表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	乳児	幼児
1 ・ 22 (金)	カレーライス パイナップルドレッシングサラダ すいか	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	すいか、100%オレンジ果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、100%ぶどう果汁、パイン缶、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、食塩、カレー粉、こしょう	野菜ピラフ(ぶどうジュース)	E 453 kcal	562 kcal
						牛乳	P 15.8 g	19.5 g
						ひまわり羹	F 11.2 g	12.9 g
							Ca 216 mg	227 mg
2 ・ 16 (土)	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き 野菜ソテー 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ)	胚芽米、なたね油、砂糖、ばりんこせんべい、マリービスケット	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、淡色みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、食塩、しょうゆ、こしょう	木の葉せんべい(りんごジュース)	E 409 kcal	497 kcal
						牛乳	P 18.2 g	21.5 g
						塩味せんべい	F 15.6 g	18.3 g
						ビスケット	Ca 220 mg	230 mg
4 ・ 25 (月)	ごはん メロン 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(キャベツ・コーン)	胚芽米、砂糖、無塩バター、なたね油、白ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さけ水煮缶詰、淡色みそ	かぼちゃ、メロン(緑肉)、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	ミニのりすけ(やさいジュース)	E 530 kcal	653 kcal
						牛乳	P 22.0 g	27.7 g
						鮭昆布ごはん	F 15.3 g	18.4 g
							Ca 245 mg	262 mg
5 (火) ・ 18 (月)	ごはん おからハンバーグ じゃがいもの甘煮 味噌汁(生揚げ・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、パン粉、砂糖、なたね油、カルテツウエハース	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、豆乳、淡色みそ、乾燥おから	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ごま塩ごはん(ぶどうジュース)	E 464 kcal	589 kcal
						牛乳	P 20.8 g	26.1 g
						焼きどうもろこし	F 17.9 g	22.6 g
						ウエハース	Ca 242 mg	286 mg
6 ・ 20 (水)	ごはん 魚の唐揚げ トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(生揚げ・こまつな)	胚芽米、小麦粉、なたね油、砂糖、片栗粉、無塩バター	ジョアマスカット、あじ、生揚げ、卵、淡色みそ、スキムミルク	トマト、きゅうり、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ	わかめごはん(りんごジュース)	E 531 kcal	601 kcal
						ジョアマスカット	P 24.6 g	27.1 g
						キャロットケーキ	F 16.8 g	18.2 g
							Ca 509 mg	484 mg
7 ・ 21 (木)	ロールパン 米粉豆乳グラタン 和風サラダ 牛乳	ロールパン、スパゲティ、さつまいも、上新粉、なたね油、オリーブ油、マッシュポテトフレーク	牛乳、豆乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、セロリ、マッシュルーム、生わかめ、パセリ粉、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	ゆかりごはん(ぶどうジュース)	E 440 kcal	551 kcal
						お茶	P 21.8 g	26.8 g
						サマースパゲティ	F 17.9 g	21.3 g
							Ca 241 mg	261 mg
8 (金)	きつねうどん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの和え物 メロン	乾めん、胚芽米、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、油揚げ	メロン(緑肉)、キャベツ、にんじん、生わかめ、ひじき、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、ゆかり	きなこせんべい(やさいジュース)	E 468 kcal	577 kcal
						牛乳	P 24.0 g	29.2 g
						ゆかりひじきごはん	F 12.5 g	14.1 g
							Ca 239 mg	254 mg
9 ・ 23 (土)	ごはん バナナ 炒り豆腐 もやしの三杯酢 味噌汁(玉ねぎ・生揚げ)	胚芽米、カステラ、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、卵、豚ひき肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ミニのりすけ(りんごジュース)	E 521 kcal	607 kcal
						牛乳	P 20.4 g	23.8 g
						カステラ	F 17.4 g	20.1 g
							Ca 300 mg	329 mg
12 (火)	ごはん 揚げこうやの照りマヨ 磯煮 ブロッコリーのスープ	胚芽米、マカロニ、片栗粉、砂糖、なたね油、マヨネーズ	牛乳、大豆水煮、凍り豆腐、きな粉	冷凍ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ひじき、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩	ふりかけごはん(やさいジュース)	E 425 kcal	538 kcal
						牛乳	P 16.6 g	22.1 g
						マカロニのあべ川	F 14.3 g	17.7 g
							Ca 260 mg	305 mg
13 ・ 27 (水)	ごはん 魚のカレーミニエル 粉吹芋 味噌汁(麩・玉ねぎ)	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、砂糖、上新粉、焼ふ、無塩バター、なたね油	牛乳、さば、卵、淡色みそ、スキムミルク	たまねぎ、レーズン、粉パセリ	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、こしょう	ごま塩ごはん(りんごジュース)	E 490 kcal	587 kcal
						牛乳	P 22.0 g	26.1 g
						蒸しパン	F 16.4 g	19.0 g
							Ca 253 mg	272 mg
14 (木) ・ 26 (火)	ごはん ポテのチーズ焼き ブロッコリーの中華和え ジョアマスカット	じゃがいも、胚芽米、砂糖、なたね油、白ごま、ごま油	牛乳、ジョアマスカット、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、生クリーム、ビザ用チーズ	100%ぶどう果汁、冷凍ブロッコリー、たまねぎ、粉かんでん、パセリ粉	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	カレーピラフ(ぶどうジュース)	E 478 kcal	559 kcal
						牛乳	P 19.3 g	21.6 g
						グレープ羹のヨーグルトかけ	F 14.5 g	16.6 g
							Ca 534 mg	556 mg
15 (金)	ごはん 生揚げの土佐煮 切り干し大根の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油	牛乳、生揚げ、淡色みそ、花かつお	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	ミニのりすけ(やさいジュース)	E 464 kcal	554 kcal
						牛乳	P 17.0 g	19.8 g
						わかめごはん	F 13.2 g	15.0 g
							Ca 318 mg	353 mg
19 (火)	ごはん 梨 味噌チキンソテー マカロニサラダ トマト入り卵スープ	胚芽米、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、淡色みそ	なし、トマト、きゅうり、長ねぎ、にんじん、レーズン、にんにく	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	人参ごはん(ぶどうジュース)	E 487 kcal	585 kcal
						牛乳	P 21.9 g	26.5 g
						ビスコッティ	F 15.4 g	17.9 g
							Ca 221 mg	232 mg
28 (木)	ごはん 鶏肉の変わり焼き サワークラフト 味噌汁(切干し大根・じゃがいも)	胚芽米、じゃがいも、上新粉、黒砂糖、マヨネーズ、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付)、豆乳、淡色みそ	キャベツ、レーズン、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、こしょう、純ココア	わかめごはん(やさいジュース)	E 521 kcal	627 kcal
						牛乳	P 22.2 g	26.5 g
						米粉のココアケーキ	F 17.6 g	20.4 g
							Ca 263 mg	285 mg
29 (金)	ごはん 梨 レバーの胡麻照り焼き モロヘイヤのナムル 味噌汁(玉ねぎ・絹豆腐・なす)	胚芽米、小麦粉、白ごま、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、しらす干し、さくらえび	なし、モロヘイヤ、もやし、たまねぎ、なす、長ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	きなこせんべい(りんごジュース)	E 502 kcal	588 kcal
						牛乳	P 25.3 g	29.8 g
						骨太チャーハン	F 14.2 g	16.1 g
							Ca 291 mg	317 mg
30 (土)	ごはん だし巻卵 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	胚芽米、さつま芋も、砂糖、すりごま、なたね油、ばりんこせんべい、パウムクーヘン	牛乳、卵、淡色みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	とつとちゃんせんべい(ぶどうジュース)	E 463 kcal	567 kcal
						牛乳	P 17.3 g	20.4 g
						パウムクーヘン	F 17.1 g	20.6 g
						塩味せんべい	Ca 249 mg	266 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価

以上児

エネルギー578Kcal

蛋白質 24.6g

脂質 18.3g

カルシウム 313mg

鉄分 4mg

未満児

エネルギー 478Kcal

蛋白質 20.6g

脂質 15.6g

カルシウム 294mg

鉄分 3mg