



令和 7年度
認定こども園 さめ保育園

いよいよ夏本番となりました。園ではこまめな水分補給をするよう心がけて過ごしています。
長期休みもありますので生活リズムが乱れないように過ごしましょう。8月23日土曜日は保育園の祭りがあ
りますので夏祭りメニューも楽しみにしててくださいね。

食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。
細菌を食べるものに「つけない」
食べものに付着した細菌を「増やさない」
食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」
の3つを意識しましょう。



炊き込みピラフ

行事で提供している炊き込みピラフです。洋食が苦手な子
ども達ですが、このピラフならバクバクと進んで食べてく
れます。

材料(2合分)
・米…2合
・ウインナー…4本
・玉ねぎ…1/2個
・人参…1/2本
・コーン…大さじ2程度
・コンソメ…小さじ2
・塩…ひとつまみ
・バター…小さじ1



8月31日は野菜の日です



「8(や)3(さ)1(い)」
の語呂合わせから、8月31
日は「野菜の日」として、
1983年に全国青果物商業協
同組合連合会などにより制
定されました。野菜をたっ
ぷり食べる1日にしましょう。

- ①米2合を研ぎザルあげておきます
- ②玉ねぎをみじん切り、人参を小さめのサイコロ状にします
- ③②を耐熱ボウルに入れラップをし、600wで3分ほど加熱しま
す
- ④米と③を混ぜ合わせて水を2目盛りにあわせませ
- ⑤小口切りにしたウインナーと、コーン、塩、コンソメをいれ
軽く混ぜ合わせたら炊飯器のスイッチをいれます
- ⑥炊き上がったら仕上げにバターをいれて混ぜ合わせて完成で
す

食物アレルギーについて知ろう

特定原材料

食物アレルギーを起こす原因となる食べもののう
ち、特に重い症状が出やすい、または症例数の多
い8品目は「特定原材料」として、食品表示の義
務があります。くるみは2023年3月9日付で追加さ
れました。



8月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
1日 (金)	コロッケ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・キノコ汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ミルタココア
2日 (土)	チキンカレー・わかめの酢のもの・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	スコーン
4日 (月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のツナ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
5日 (火)	人参の肉巻き揚げブロックリー添え・キャベツと玉ねぎの卵とじ・コンソメスープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
6日 (水)	テリヤキチキンブロックリー添え・ポテトサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロックリーのくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
7日 (木)	豆腐ハンバーグと温野菜・ラタトゥイユサラダスバゲティ添え・卵スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
8日 (金)	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし・引き昆布煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・玉葱の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
9日 (土)	ポークカレー・ポイルサラダ・人参の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
12日 (火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・人参のしりしり・納豆・豚汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
13日 (水)	カレー・マカロニサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・玉葱のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
14日 (木)	やきそば・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・玉葱のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
15日 (金)	コロッケ・ひじき煮・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・小松菜のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
16日 (土)	水餃子・切り干し大根の煮物・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	ヨーグルト
18日 (月)	卵とハムの春巻きブロックリー添え・きゅうりの中華和え・根菜の味噌汁・果物	おかゆ・ブロックリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
19日 (火)	野菜の肉巻きブロックリー添え・キャベツとちくわの胡麻マヨサラダ・油揚げ味噌汁・果物	おかゆ・ブロックリーのくずし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
20日 (水)	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・じゃがいもの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
21日 (木)	タンドリーチキン温野菜添え・切り干し大根の煮物・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロックリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
22日 (金)	厚揚げの肉巻きとほうれん草のおひたし・ひじき煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・鶏肉のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
23日 (土)	大根カレー・ほうれん草のおかか和え・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
25日 (月)	はんぺんコロッケとブロックリーの唐揚げ・小松菜の白和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ブロックリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	ミルタココア
26日 (火)	ピラフ・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ブロックリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳
27日 (水)	春巻き千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・人参と玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	ゼリー
28日 (木)	しゅうまいとほうれん草のおひたし・引き昆布煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロックリーの刻み煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
29日 (金)	マーボー豆腐・ひじき煮・ほうれん草のツナ和え・人参とえのきの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
30日 (土)	ポークカレー・マカロニサラダとブロックリー添え・鮎のすまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロックリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳

<< 今月の目標 >> よく噛んで食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

米飯除く前期平均栄養価(3歳以上児)			米飯を除く今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
322kcal	15.4g	14.8g	407kcal	20.7g	15.3g