

令和7年8月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
『夏バテを予防しよう!』 夏が近づき、暑い日が続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など体の不調を感じてしまいます。夏バテを予防するための食べ物をいくつかご紹介します。 ビタミンB1 → 肉・うなぎ・玄米 たんぱく質 → 肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品 ビタミンC → キウイフルーツ・レモン・パプリカ バランスの良い食事をし、暑い夏を乗り越えましょう!				1 夏野菜カレー コルスローサラダ オレンジ ミルク メロンパン	2 ごはん 五目卵焼き ひじきのマヨ和え みそ汁 ミルク ごま蒸しパン
4 麦ごはん ひき肉豆腐 親子汁 キウイフルーツ ミルク みかんゼリー	5 ごはん 磯辺煮 みそ汁 ヨーグルト ミルク ピザトースト	6 のりごはん 五目うどん 切り干し大根のサラダ バナナ ミルク ちくわの磯辺揚げ	7 ごはん 魚の南蛮漬け ちくわときゅうりのサラダ みそ汁 飲むヨーグルト ココアサンド	8 夏祭りランチ 五目スープ かき氷 せんべい	9 親子給食会 ごはん ミートボールの甘酢あん のりの佃煮和え みそ汁
11 	12 麦ごはん 豆腐のみそ炒め すまし汁 バナナ ミルク せんべい	13 	14 	15 	16 食パン 鶏のマーマレード焼き 甘酢キャベツ クリームコンスープ お茶 筍そぼろおにぎり
18 ごはん 豚肉の生姜焼き ちりめん酢の物 みそ汁 ミルク ホットケーキ	19 納豆ごはん ひじきの甘辛煮 みそ汁 ヨーグルト ミルク もちもち豆腐ドーナツ	20 ミルクロールパン 和風スパゲッティ かき玉スープ バナナ お茶 鮭昆布おにぎり	21 バイキング (おにぎり・鶏のバーベキュー焼き・魚の中華風かば焼き・焼きそば・納豆の和え物・野菜の中華和え・みそ汁・プチゼリー) ミルク コーンスナック	22 ごはん 豚肉の野菜炒め煮 みそ汁 キウイフルーツ 飲むヨーグルト ウィナーロール	23 ごはん 和風ミートローフ のりマヨサラダ みそ汁 ミルク シュガートースト
25 ごはん ごま味噌カツ ごま和え けんちん汁 ミルク ココアドロップクッキー	26 ミルクロールパン パンクリームシュー コロコロサラダ キウイフルーツ お茶 豚にらおにぎり	27 ひじきごはん 魚のノルウェー煮 みそ汁 ヨーグルト ミルク チョコスコーン	28 ふりかけごはん 納豆のかき揚げ みそ汁 オレンジ ミルク マフィン	29 ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ ミルク きな粉お麴ラスク	30 みそカレー キャベツとマカロニのごまマヨ和え バナナ 飲むヨーグルト せんべい

★献立紹介★ 『魚のカレー揚げ』

【材料】(3～5歳児1人分)

白身魚 20g カレー粉 0.1g 生姜 1g 薄口醤油 1g 卵 3g 小麦粉 3g 揚げ油 適量

【作り方】

- ① 白身魚にカレー粉を絡めて、すり下ろした生姜の汁と薄口醤油を入れ、30分ほど漬けておく。
- ② 溶き卵と小麦粉、少量の水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ②に①を入れて絡める。
- ④ 170℃の油で揚げる。出来上がり!

