# 2025年8月 献立表

仁川ウエル保育園

夏バテを防止するポイント
☆栄養バランスのいい食事
暑い日々が続くと食事もさっぱりとした冷たいものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足になってしまいます。特に夏はエネルギー代謝に必要なビタミンＢ群が不足しやすいので、豚肉やレバー、枝豆、ごま、胚芽米などのビタミンＢ１が豊富な食材を意識していきましょう。
☆睡眠の質
夏は、夜間の気温が高く湿気も多いので汗が出やすく不眠になりやすい季節です。眠りが浅く、スッキリしない状態が続くと日中の疲労感や眠気、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜はエアコンや扇風機を上手く使い、室内の温度・湿度を調整し寝汗を防ぐことで睡眠の質を高めることができます。
☆こまめに水分補給
人は汗をかくことで体温を調整します。特に夏は汗をかきやすいので水分が不足しがちです。「のどが渇いた」と思った時にはすでに脱水の状態が始まっているので「早めに、こまめに、適量」を意識して、水分補給をしていきましょう。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>豚丼 米 豚肉 しょうが ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖<br>ミモザサラダ ブロッコリー きゅうり ハム 卵 マヨネーズ 食塩<br>みそ汁 たまねぎ キャベツ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ<br>すいか すいか<br>チーズマフィン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ<br>牛乳 牛乳 | 2 ウエルみんな食堂 開催日<br>バターチキンカレー 鶏もも トマト缶 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 油 カレールウ カレー粉 無塩バター ヨーグルト<br>フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖<br>ブルーベリージャムサンド 食パン ブルーベリージャム<br>牛乳 牛乳 |
| 4<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>回鍋肉 豚肉 にんじん キャベツ ピーマン 赤みそ みそ 砂糖 しょうゆ<br>はるさめサラダ はるさめ きゅうり にんじん もやし ハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま<br>スープ にら たまねぎ じゃがいも 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉<br>バナナケーキ ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ<br>牛乳 牛乳 | 5<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖<br>ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー パセリ 食塩 こしょう 油<br>レタスのスープ レタス たまねぎ 卵 水 コンソメ 食塩 パセリ粉<br>いももち さつまいも 片栗粉 砂糖 食塩<br>牛乳 牛乳 | 6 大崎さらさんbirthdayリクエストメニュー<br>とうもろこしご飯 米 とうもろこし 食塩<br>鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも みそ 砂糖 ごま ごま油<br>マカロニサラダ マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ<br>みそ汁 たまねぎ しめじ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ<br>フルーツゼリー ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ パイン缶 もも缶<br>牛乳 牛乳 | 7<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>鮭の塩焼き さけ 食塩<br>モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ もやし ほうれんそう キャベツ しょうゆ 砂糖 かつお節<br>けんちん汁 だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩<br>フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳<br>牛乳 牛乳 | 8 井上はづきさんbirthdayリクエストメニュー<br>カレーライス 米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 油 カレールウ<br>ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー キャベツ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう<br>オレンジ オレンジ<br>ソーセージパイ パイシート ウインナー<br>牛乳 牛乳 | 9<br>麻婆丼 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉<br>スープ だいこん コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 わかめ<br>バナナ バナナ<br>チーズ蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ<br>牛乳 牛乳 |
| 11 | 12 吉永みおさんbirthdayリクエストメニュー<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖<br>切干し大根の煮物 切り干しだいこん 油揚げ 干ししいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 ゆで大豆<br>スープ たまねぎ じゃがいも にんじん 水 コンソメ 食塩 こしょう<br>マシュマロコーンフレーク マシュマロ コーンフレーク 無塩バター<br>牛乳 牛乳 | 13<br>焼き豚チャーハン 米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく<br>中華スープ たまねぎ はくさい チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩<br>バナナ バナナ<br>フライドポテト じゃがいも 食塩 油<br>牛乳 牛乳 | 14<br>お弁当日<br>どら焼き ホットケーキ粉 卵 牛乳 こしあん<br>牛乳 牛乳 | 15<br>お弁当日<br>チーズケーキ クリームチーズ 砂糖 小麦粉 卵 生クリーム レモン果汁<br>牛乳 牛乳 | 16<br>お弁当日<br>カップゼリー<br>牛乳 牛乳 |
| 18 キンダー わくわく保育園<br>ナーサリー お弁当日<br>キンダー ラップおにぎり<br>さつまいも蒸しパン さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 砂糖<br>牛乳 牛乳 | 19 矢田あやはさんbirthdayリクエストメニュー<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>鶏肉のから揚げ 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油<br>ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ウインナー コーン 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう<br>スープ たまねぎ えのき しいたけ 水 鶏ガラスープ 食塩<br>フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖<br>牛乳 牛乳 | 20 たいようピザクッキング<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>クーブイリチー 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁<br>おくらのおかか和え きゅうり オクラ かつお節 しょうゆ 砂糖<br>みそ汁 かぼちゃ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ<br>ピザトースト 食パン たまねぎ ピーマン ハム チーズ ケチャップ<br>牛乳 牛乳 | 21 宮田ゆいさんbirthdayリクエストメニュー<br>ロールパン ロールパン<br>鮭フライ さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖<br>コーンとチーズのサラダ キャベツ きゅうり コーン チーズ マヨネーズ 食塩<br>スープ たまねぎ じゃがいも にんじん 水 コンソメ 食塩<br>グレープゼリー ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水 もも缶<br>牛乳 牛乳 | 22 宮本あおいさんbirthdayリクエストメニュー<br>ミートスパゲッティ スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ ほうれんそう にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油<br>ポパイサラダ ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう<br>スープ はくさい たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉<br>バナナ バナナ<br>豚みそおにぎり 米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ<br>麦茶 麦茶 | 23<br>カレーピラフ 米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン ウインナー パセリ粉<br>スープ はくさい たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩<br>オレンジ オレンジ<br>ココアホットケーキ ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 砂糖 ココア メープルシロップ<br>牛乳 牛乳 |
| 25 上西はづきさんbirthdayリクエストメニュー<br>わかめごはん 米 わかめ 食塩 ごま<br>豚肉とさつまいものみそ炒め 豚肉 さつまいも ピーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖<br>ハムとコーンのサラダ キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩<br>みそ汁 たまねぎ なす ねぎ かつおだし汁 みそ<br>ココアクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア<br>牛乳 牛乳 | 26<br>胚芽入りご飯 米 胚芽米<br>かれいのバターしょうゆ焼き かれい バター しょうゆ<br>ひじきの煮物 ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃくゆで大豆 干ししいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁<br>すまし汁 たまねぎ えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩<br>麩のきな粉ラスク 焼ふ きな粉 砂糖 バター<br>牛乳 牛乳 | 27 ★夏まつり★<br>ジャージャー麺 中華めん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 油 水 鶏ガラスープ しょうゆ 赤みそ 砂糖 食塩 片栗粉 しょうが にんにく きゅうり<br>こまつなのナムル こまつな にんじん もやし ごま油 食塩 ごま<br>スープ わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩<br>オレンジ オレンジ<br>ゆでとうもろこし・フランクフルト とうもろこし ウインナー<br>はおと・キンダーのみフルーツゼリー<br>牛乳 牛乳 | 28 金坂みおりさんbirthdayリクエストメニュー<br>食パン 食パン<br>チキンカツ 鶏むね 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖<br>ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ<br>コーンスープ クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉<br>ようかん こしあん 水 粉かんてん 砂糖<br>牛乳 牛乳 | 29<br>ビビンバ丼 米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま油 ごま<br>スープ はくさい たまねぎ にんじん わかめ 鶏ガラスープ 食塩<br>ぶどう ぶどう<br>きな粉揚げパン ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩<br>牛乳 牛乳 | 30<br>肉みそうどん 干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ かつおだし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉<br>ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー コーン ウインナー マヨネーズ 食塩 こしょう<br>バナナ バナナ<br>おかかおにぎり 米 かつお節 ごま<br>麦茶 麦茶 |