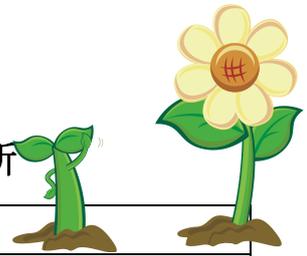


# 給食献立表

2025・8月

日高市立保育所



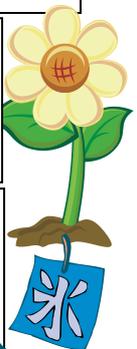
日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	金	ご飯・赤魚甘辛煮・ごぼうサラダ・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	ジュース・星パフ
4	月		牛乳・サブレ
5	火	ご飯・さばのみそ煮・青菜3色和え・みそ汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・じゃこおやき
6	水	ご飯・鶏肉マーマレード焼・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(小松菜、豆腐)	牛乳・キャロット蒸しパン
7	木	ご飯・八宝菜・きゅうり昆布和え・わかめスープ	牛乳・ケチャップライス
8	金	ご飯・カレイ煮付け・ほうれん草とひじきのマヨサラダ・みそ汁(さつまいも、ねぎ)	茶・冷やしうどん
9	土	茶・ミートソーススパゲティ	
12	火	わかめご飯・おでん風煮・スティックきゅうり	牛乳・ホットケーキ
13	水	牛丼・キャベツとオクラの和え物・みそ汁(えのき、にら)	茶・そうめん
14	木	ご飯・麻婆茄子・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	茶・おかかチーズにぎり
15	金	ご飯・ツナのサラサラチャウダー・ゆでブロッコリー・トマト	牛乳・バナナ・コーンフレーク
16	土	茶・ミートドリア	
18	月	ご飯・豚肉とごぼうのしぐれ煮風・キャベツ甘酢和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・シュガーラスク
19	火	ご飯・アジの蒲焼・ハムと大根の中華風サラダ・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・ぽてともち
20	水	ご飯・冷しゃぶ・ひじき煮・みそ汁(なめこ、わけぎ)	牛乳・焼きそば
21	木	ご飯・ニラ玉甘酢あんかけ・マカロニサラダ・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・かぼちゃきな粉
22	金	ご飯・赤魚西京焼き・切干大根煮・すまし汁(かまぼこ、玉ねぎ、わかめ)	牛乳・ピザトースト
23	土	茶・和風ツナスパゲティ	
25	月	ご飯・ポークカレー・トマトときゅうりの甘酢和え	牛乳・フルーツポンチ
26	火	ご飯・さばの塩焼き・肉じゃが・みそ汁(水菜、しめじ)	茶・おにぎり
27	水	ご飯・鶏肉胡麻みそ焼き・切干大根サラダ・すまし汁(はんぺん、ねぎ、ほうれん草)	牛乳・お好み焼き
28	木	ご飯・ふわふわさつま揚げ・小松菜なめたけ和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、オクラ)	牛乳・マカロニきな粉
29	金	ご飯・鮭塩焼き・納豆和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・マーラーカオ
30	土	茶・ナポリタンスパゲティ	

## ～夏の水分補給～

暑さ厳しい8月は、熱中症などに注意が必要です。  
 日常の水分補給には水、カフェインが含まれていないお茶などが適しています。  
 食べ物にも各種栄養はもちろんのこと、水分も含まれていますから、食事を抜かないことも重要です。  
 また乳幼児はこまめな水分補給を心掛けたいものです。汗をかいている、のどの渇きを訴えた場合などは、特に欲しがるだけ水や麦茶などで水分補給をしましょう。  
 日常的にイオン飲料(スポーツドリンク)を飲ませることはお勧めできません。一般的なイオン飲料は大量の糖分が含まれています。また、「経口補水液」については、風邪や嘔吐、下痢などで脱水症状等がある場合に医師に相談のもと使用するとよいもので、イオン飲料ほど糖分は多くありませんが、塩分が多く含まれ塩分過多になる可能性がありますので、日常の水分補給は水やカフェインを含まないお茶をお勧めします。

3歳以上児  
 エネルギー：479kcal  
 タンパク質：19.7g  
 脂 質：14.1g

3歳未満児  
 エネルギー：411kcal  
 タンパク質：17.7g  
 脂 質：13.0g



★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。  
 日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

