



令和7年7月31日発行 名東保育園



リクエストレシピ紹介

暑い日も、三杯酢でさっぱり！！

～わかめの酢の物～

＜材料＞（4人分）

生わかめ・・・100g 人参・・・1／3本

きゅうり・・・1本

★三杯酢（砂糖・酢・しょうゆ 各30g）

＜作り方＞

- ① ★三杯酢の材料を火にかけ、冷ます。
- ② きゅうりは板ずりをし、薄めの輪切りにする。
- ③ 人参は千切りにし、茹でる。
- ④ わかめは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 具材と三杯酢をあえて、完成！

酸味がまるやかに
なります！

今回は、夏バテ予防になる食材を紹介します♪



疲労回復の効果があるもの

ビタミンB1 （豚肉・玄米・枝豆・ごま）
クエン酸 （梅干し・じゃがいも・柑橘類）



スタミナ不足を防ぐもの

たんぱく質 （魚や肉・大豆製品）



汗で失う栄養素を補うもの

ナトリウム （梅干し・みそ）
カリウム （スイカ・バナナ・ほうれん草）



8月の旬の食材

かぼちゃ トマト ピーマン 枝豆 なす
きゅうり モロヘイヤ おくら すいか
インゲンレタス とうもろこし パプリカ
冬瓜 メロン 巨峰 桃 あじ さば あゆ
いか たこ しじみ カレイ ホタテ

＜裏面献立表＞

●今月の食育目標●



の献立表

厳しい暑さに負けずに食べよう！



令和7年7月31日発行 名東保育園

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 1・29	土 2・30
給食	ビビンバ 豚ミンチ みそ 砂糖 ナムル もやし 人参 ほうれん草 コーン ごま油 ﾌｧﾁﾄﾏﾄ わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	パン サマーシチュー 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 なす トマト トマト缶 ケチャップ ココロサラダ 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き 鮭 ねぎ 塩こうじ おぐらの梅和え おくら 人参 梅干し かつお節 ﾌｧﾁﾄﾏﾄ みど汁 玉ねぎ まいわけ しいたけ あさつき みそ	パン ローストチキン 鶏肉 ポテトサラダ じゃがいも 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ マヨドレ 野菜スープ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ ﾌｧﾁﾄﾏﾄ きゅうりスティック デラウェア	ごはん 魚の照り焼き ﾌﾛｯｺﾘｰのおかかマヨ和え ﾌﾛｯｺﾘｰ 人参 コーン かつお節 マヨドレ 人参の甘煮 清汁 玉ねぎ しいたけ えのき みつば	みそ炒め 豚肉 玉ねぎ 人参 なす ねぎ みそ 清汁 まいわけ 玉ねぎ ねぎ 果物
おやつ	大芋 さつまいも デラウェア牛乳	芋もち じゃがいも 米粉 コーン チーズ きゅうりスティック牛乳	シシモンデザート 米粉 砂糖 豆腐 シシモン メロン牛乳	りんごゼリー りんごジュース アガー 砂糖 りんご おゆい牛乳	米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 砂糖 牛乳 デラウェア牛乳	補食 牛乳
	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
給食	山の日 	カレーライス 豚肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ じゃがいも ナス トマト缶 ココロサラダ さつまいも 人参 きゅうり コーン マヨドレ	お弁当の日	ウインナーピラフ ウインナー 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 人参サラダ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 野菜スープ 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ	まぜごはん たけのこ 人参 ツナ缶 えのき瓶 和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 ひじき ツナ缶 マヨドレ みど汁 わかめ 人参 玉ねぎ みそ	甘辛丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ みど汁 わかめ 玉ねぎ ねぎ 果物
おやつ		せんべいデラウェア牛乳	ぶどうゼリーせんべい牛乳	せんべいメロン牛乳	ぶどうゼリーせんべい牛乳	補食牛乳
	月 4・18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	土 9・23
給食	野菜カレー 鶏肉 かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ セロリ トマト缶 米粉のカレールー オーロラサラダ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン きゅうり マヨドレ ケチャップ	ごはん 煮魚のわかめ添え 魚 生わかめ ねぎ しょうが 切り干し大根 切り干し大根 人参 しいたけ さつまあげ 大豆缶 枝豆 人参の甘煮 みど汁 玉ねぎ 豆腐 しめじ ねぎ みそ	ごはん ダンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ハニーマリネ ﾌｧﾁﾄﾏﾄ 人参 コーン パセリ 玉ねぎ スティックきゅうり 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	ごはん 魚の竜田揚げ 魚 片栗粉 野菜の中華和え 鶏ささみ きゅうり 人参 ごま油 ﾌｧﾁﾄﾏﾄ 中華スープ 冬瓜 玉ねぎ ニラ 人参 干し椎茸	ごはん なすのみそ炒め 豚肉 なす 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが みそ モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ ほうれん草 人参 かつお節 ﾌｧﾁﾄﾏﾄ 清汁 玉ねぎ まいわけ しいたけ ねぎ	鶏丼 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ みど汁 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ 果物
おやつ	のり塩ポテト じゃがいも 青のり デラウェア牛乳	キラキラゼリー 寒天 みかん缶 メロン 上白糖 りんご せんべい牛乳	わらびもち わらび粉 黒糖 はったい粉 メロン牛乳	米粉のココア蒸しパン 米粉 ココア 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー デラウェア牛乳	カルピスみろう 米粉 カルピス 砂糖 おゆい牛乳	補食牛乳