

2025年08月

献立表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん りんご 豚肉のすき焼き風煮 焼きかぼちゃ すまし汁	牛乳 フローズンバナ ナヨーグルト	米、しらたき、砂 糖、油	牛乳、ヨーグル ト、豆腐、豚肉、 豚肉、鶏ひき肉、 きな粉	バナナ、かぼちゃ、りんご、 はくさい、たまねぎ、こまつ な、えのきだけ、にんじん	牛乳
2	土	ごはん キウイフルーツ 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの豆乳煮 ミルクスープ	牛乳 メーブルコーン フレーク	米、コーンフレー ク、メーブルシ ロップ、油、米 粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳	キウイフルーツ、かぼちゃ、 たまねぎ、こまつな、バナ ナ、にんじん	牛乳
3	日						
4	月	ごはん りんご 鶏のから揚げ 根菜の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 きなこトースト	米、食パン（8枚切 り）、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、きな 粉、バター	りんご、こまつな、れんご ん、にんじん、だいこん、こ ぼろ、ねぎ、にんにく、しょう が	牛乳
5	火	ロールパン キウイフルーツ かぼちゃのミートローフ トマトサラダ 野菜スープ	牛乳 とうもろこしご はん	ロールパン、米、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 豚ひき肉、ツナ缶	キウイフルーツ、トマト、こ まつな、とうもろこし、かぼ ちゃ、きゅうり、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん	牛乳
6	水	鮭わかめごはん オレンジ 高野豆腐とナスの炒め煮 粉ふき芋 すまし汁	牛乳 小魚スティック	米、じゃがいも、 小麦粉、油、砂 糖、ごま	牛乳、豆乳、鶏 肉、さけ、凍り豆 腐、大豆、油揚 げ、煮干し	オレンジ、にんじん、なす、 ほうれんそう、わかめ、あお のり	牛乳
7	木	ケチャップライス グレープフルーツ さわらのパン粉焼き イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 カルピス寒天	米、油、砂糖、パ ン粉	牛乳、さわら、乳 酸菌飲料、鶏ひき 肉、チーズ	グレープフルーツ、みかん、 ブロッコリー、たまねぎ、こ まつな、バナナ、もも、トマ ト、にんじん、コーン、きゅ うり、レーズン、かんてん クック、にんにく	牛乳
8	金	醤油ラーメン 豚肉のオイスター炒め 切干し大根の中華サラダ バナナ	牛乳 かぼちゃの茶巾	焼きそばめん、砂 糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏ひ き肉、きな粉	バナナ、かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、ほうれんそ う、キャベツ、にら、たまね ぎ、コーン、切り干しだいこ ん、レーズン	牛乳
9	土	ごはん オレンジ さけのみそマヨ焼き ほうれん草のしらす和え 野菜スープ	牛乳 あんころ芋	米、さつまいも、 じゃがいも、マヨ ドレ、油	牛乳、さけ、小 豆、みそ、しらす 干し	オレンジ、ほうれんそう、に んじん、こまつな、えのきだ け	牛乳
10	日						
11	月	山の日					
12	火	食パン すいか オイマヨチキン キャベツサラダ 豆乳スープ	牛乳 豆腐団子	食パン、米粉、砂 糖、油、マヨドレ	牛乳、豆乳、鶏 肉、豆腐、きな粉	すいか、キャベツ、かぼ ちゃ、たまねぎ、こまつな、 きゅうり、にんじん、ほうれ んそう、レーズン	牛乳
13	水	ごはん バナナ 豚肉のメキシカン風 はるさめサラダ オクラスープ	牛乳 小松菜チヂミ	米、じゃがいも、 米粉、片栗粉、は るさめ、油、砂 糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆 乳、豆腐、ハム	バナナ、にんじん、トマト、 こまつな、きゅうり、ねぎ、 コーン、オクラ、にんにく	牛乳
14	木	和風スバゲティー たら香りの蒸し 野菜コーンスープ オレンジ	牛乳 たこ焼き風おに ぎり	スバゲティ、米、 さつまいも、マヨ ドレ、油、ごま 油、片栗粉	牛乳、豆乳、た ら、ベーコン、か つお節	オレンジ、たまねぎ、クリー ムコーン、こまつな、ねぎ、 ほうれんそう、コーン、にん じん、しいたけ、あおのり、 しょうが	牛乳
15	金	親子丼 大根の梅和え 高野豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 レモンドーナツ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 油、三温糖、粉糖	牛乳、卵、鶏肉、 豆腐、ささ身、み そ、凍り豆腐、パ ター、かつお節	りんご、だいこん、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそ う、きゅうり、レモン、うめ びしお、レモン	牛乳
16	土	食パン バナナ 鶏肉のオニオントマト煮 キャベツソテー 野菜スープ	牛乳 マカロニ黒蜜き な粉	食パン、マカロ ニ、黒蜜、砂糖、 油	牛乳、鶏肉、きな 粉、バター	バナナ、たまねぎ、ホールト マト、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、こまつな、 コーン	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	ロールパン りんご 豆腐つくね 人参といんげんのグラッセ 野菜スープ	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン、米、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏ひ き肉、バター	りんご、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、コーン、いん げん、ねぎ	牛乳
19	火	あおのりごはん オレンジ さばのさっぱり煮 しらす和え なすのみそ汁	牛乳 スイートポテト パン	米、食パン（8枚切 り）、さつまい も、三温糖	牛乳、さば、み そ、豚ひき肉、し らす干し、バター	オレンジ、キャベツ、なす、 こまつな、にんじん、たまね ぎ、うめびしお、あおのり	牛乳
20	水	こまダレ冷やし中華 ズッキーニソテー 香味スープ バナナ	牛乳 りんごゼリー	中華めん、砂糖、 ねりごま、マヨド レ、油	牛乳、卵、豚肉、 ゼラチン	バナナ、りんごジュース、 ズッキーニ、トマト、きゅう り、たまねぎ、こまつな、 コーン、パプリカ、にんじ ん、セロリ、パセリ、にんに く	牛乳
21	木	ごはん グレープフルーツ 味噌かつ 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳 焼きうどん	米、うどん、パン 粉、砂糖、油、小 麦粉、ごま油、ご ま	牛乳、豚肉、卵、 豚肉、凍り豆腐、 みそ、油揚げ	グレープフルーツ、キャベ ツ、にんじん、こまつな、た まねぎ、切り干しだいこん、 さやえんどう、しいたけ、あ おのり	牛乳
22	金	夏野菜カレー お肉サラダ 野菜スープ メロン	牛乳 黒糖大豆ケーキ	米、さつまいも、 米粉、油、黒砂 糖、砂糖	牛乳、鶏肉、豆 乳、豚肉、大豆	メロン、とうもろこし、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト、こまつな、パプ リカ、なす、ズッキーニ、コー ン、レーズン	牛乳
23	土	ごはん オレンジ 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの土佐煮 すまし汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	米、食パン（8枚切 り）、ごま油、砂 糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉、みそ、かつお 節	かぼちゃ、オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、ブルー ベリージャム、えのきだけ、 ピーマン、わかめ、にんに く、しょうが	牛乳
24	日						
25	月	ごはん グレープフルーツ ゴーヤチャンプルー 人参のしりしり みそ汁	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、ツナ缶、 みそ、きな粉、か つお節	グレープフルーツ、にんじ ん、もやし、こまつな、ね ぎ、たまねぎ、にがうり、切 り干しだいこん、にんにく	牛乳
26	火	食パン バナナ 鶏肉のジンジャーボン酢蒸し かぼちゃのサラダ 豆腐スープ	牛乳 さつま芋のよう かん	食パン、さつまい も、砂糖、マヨド レ、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐	バナナ、かぼちゃ、こまつ な、きゅうり、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、レーズン、 しょうが、わかめ、かんてん	牛乳
27	水	ごはん りんご さけの西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン（8枚切 り）、じゃがい も、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、 みそ、バター	りんご、こまつな、にんじ ん、もやし、ねぎ、コーン、 わかめ	牛乳
28	木	ジャージャーそうめん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 さばのそぼろご はん	そうめん、米、砂 糖、ごま油、片栗 粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚ひ き肉、さば、みそ	オレンジ、にんじん、チンク ンサイ、えのきだけ、こまつ な、ねぎ、たまねぎ、きゅう り、ごぼう、ピーマン、パプ リカ、コーン、たけのこ、塩 こんぶ、しいたけ、しょうが	牛乳
29	金	スタミナ丼 キャベツとほうれん草の磯和え すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 ココア蒸しパン	米、米粉、砂糖、 油、ごま	牛乳、豚肉、豆 乳、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ほうれ んそう、こまつな、えのきだ け、にら、のり、にんにく、 しょうが	牛乳
30	土	食パン バナナ バジルチキン 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン、米、じゃ がいも、三温糖、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、み そ、バター	バナナ、ブロッコリー、ク リームコーン、たまねぎ、ほ うれんそう、にんじん	牛乳
31	日						
★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						1か月の平均エネルギー量	
						幼児：546kcal 乳児：437kcal	

食育だより

令和7年度8月

8月は花火大会をはじめ、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちは疲れて体調を崩しやすくなっています。暑さで食欲が低下しがちですが、夏バテしないようこまめな水分補給を忘れず、食事もしっかりとりましょう。

【今月の食育】

	たんぽぽ組 4（月） 野菜洗い とうもろこしの皮むき	さくら組 21（木） とうもろこしの皮むき	
ほし組 ラディッシュ栽培	つき組 18（月） かき氷作り	たいよう組 19（火） スムージー作り(ゴーヤ) 天地返し	

和食で育む健やかな味覚

甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。

例えば、昆布などのグルタミン酸と、かつおや煮干しなどのイノシン酸といったうま味成分は組み合わせることで、相乗効果を発揮し、単独で味わうときに比べおよそ7～8倍のうま味を感じるとされています。うま味を活用すると減塩効果や唾液の分泌も促されます。

グルタミン酸

イノシン酸



幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てましょう。