



8月の献立表



＜旬の食材＞
枝豆、かぼちゃ、なす
胡瓜、とうもろこし、パプリカ
ピーマン、トマト



2025年
練馬二葉保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う				午後おやつ	ざいりょう		1～2歳	3～5歳
				赤く血・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心からだの葉子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄心かや体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他					
1	15	金	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 鶏肉の照りマヨ焼き 白菜の昆布サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉 塩昆布 味噌 煮干し 昆布 だし	白菜 小松菜 人参 大根 大根菜 グループフルーツ	米 砂糖 ノン エッグマヨネーズ	醤油 みりん 水 昆布だし	ハワイアンケーキ 牛乳	バター 砂糖 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バイン缶 バナナ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	533 18.0 18.2 1.3	562 18.1 18.4 1.4
2	16・30	土	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 高野豆腐と野菜そぼろ丼 ちくわ入りナムル お麩のスープ バナナ	高野豆腐 豚ひき肉 豚レバー ちくわ	人参 玉ねぎ じゃがいも やし 胡瓜 たまねぎ えのき バナナ	米 油 麩	みりん 醤油 だし汁 鶏ガラスープの 素	さつま芋もち 牛乳	さつま芋 片栗粉 砂糖 醤油 水 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 18.8 14.0 1.2	509 19.4 13.0 1.4
4	18	日	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 鶏肉の味噌焼 高野豆腐の煮びたし すまし汁 キウイフルーツ	鶏肉 味噌 高野豆腐 かつお節	ねぎ 梅 小松菜 人参 グリーンピース 大根 大根菜 キウイ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 みりん だし汁 水 塩 昆布だし	フルーツミルクかん 麦茶	牛乳 砂糖 水 みかん缶 バイン缶 イナガール 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	408 17.7 11.6 1.2	400 18.0 10.1 1.3
5	19	火	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 茄子のミートグラタン かぼちゃサラダ 野菜スープ みかんヨーグルト	鶏ひき肉 牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	なす 玉ねぎ パセリ 南瓜 胡瓜 たまねぎ ほうれん草 人参 みかん缶	食パン 油 マカロニ 小麦粉 バター パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ケチャップ 塩 だし汁 コンソメ 醤油	枝豆チーズおにぎり 麦茶	米 枝豆 チーズ 塩 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	530 20.3 18.8 1.6	580 21.9 18.8 1.9
6	20	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 豚肉と厚揚げの中華炒め 中華きゅうり とうがんのスープ パン	厚揚げ 豚肉 わかめ 鶏肉	にんにく 白菜 人参 たけのこ 胡瓜 もやし パプリカ コーン 冬瓜 パン	米 油 砂糖 片栗粉	醤油 料理酒 水 鶏ガラスープの素 だし汁	マシュマロごまおこし 牛乳	マシュマロ バター ごま コーンフレーク 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	534 20.4 18.8 1.3	563 20.9 19.0 1.4
7	21	木	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 トマト麻婆丼 ピーマン炒め 中華スープ バナナ	豆腐 豚ひき肉 味噌 ツナ	玉ねぎ にんにく トマト缶 たまねぎ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ パナナ	米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 ピーファン	醤油 料理酒 鶏 ガラスープの素 だし汁	レモン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 レモン果汁	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	532 19.7 15.5 1.5	568 20.2 14.8 1.7
8	22	金	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 たらこの野菜あんかけ ひじきのさっぱりサラダ 豆乳呉汁 パン	たら ひじき 大豆 味噌 豆乳 かつお節	白菜 しめじ 人参 小松菜 キャベツ 胡瓜 長葱 ごぼう パン	米 片栗粉 油 砂糖 里手	塩 だし汁 醤油 みりん 酢 水 昆布だし	ポテトドック 牛乳	じゃが芋 ホット ケーキミックス 水 サラダ油 ケチャップ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	513 20.2 15.0 1.5	534 21.0 14.3 1.7
9	23	土	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 たらこの野菜あんかけ ひじきのさっぱりサラダ 豆乳呉汁 パン	たら ひじき 大豆 味噌 豆乳 かつお節	白菜 しめじ 人参 小松菜 キャベツ 胡瓜 長葱 ごぼう パン	米 片栗粉 油 砂糖 里手	塩 だし汁 醤油 みりん 酢 水 昆布だし	食育（ばら組） 茹でとうもろこし 牛乳	とうもろこし 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	473 20.4 13.2 1.3	483 21.3 12.0 1.4
12	26	火	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 納豆チャーハン 人参しりしり 味噌汁 バナナ	鶏ひき肉 納豆 ツナ 豆腐 味噌 煮干し 昆布だし	長葱 コーン 万能 ねぎ 人参 玉ねぎ にら なめこ キャベツ バナナ	米 油 砂糖	塩 醤油 料理酒 水 昆布だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	492 19.9 15.1 1.2	515 20.3 14.3 1.3
13	27	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 さばの生姜煮 かみかみサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	さば 豆腐 煮干し 昆布だし 味噌	生姜 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 万能 ねぎ キウイ	米 砂糖 油	醤油 みりん 料理酒 だし汁 酢 水 昆布だし	高野豆腐のころころ揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 砂糖 片栗粉 油 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	548 21.2 23.1 1.2	599 22.6 24.3 1.4
14	28	木	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 冷やし中華 さつまいもの中華風甘煮 バナナ	鶏ささみ かつお節	コーン 胡瓜 トマト もやし いんげん バナナ	ラーメン 砂糖 ごま油 さつま芋	だし汁 チキン フイヨン 醤油 みりん 酢 塩 水	ケチャップライスおにぎり 麦茶	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	460 17.5 7.5 1.2	476 17.3 4.8 1.3
14	28	木	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 ハヤシライス 春雨サラダ 野菜スープ ピーチヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 缶 トマト缶 胡瓜 パプリカ コーン 白菜 たまねぎ ほうれん草 黄桃缶	米 押し麦 油 米 粉 春雨 ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	野菜スープ ケチャップ ウスターソース 水 醤油 だし汁 コンソメ	カレーチーストースト 牛乳	食パン 粉チーズ カレー粉 ノンエッグ マヨネーズ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	537 19.2 19.8 1.7	586 20.3 20.1 2.0
25	月		蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 バーベキューチキン 枝豆サラダ 味噌汁 パン	鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し 昆布 だし	パプリカ きゅうり 枝豆 人参 なす 万能ねぎ パン	米 油	ケチャップ 中濃 ソース 醤油 塩 水 昆布だし	小松菜ケーキサレ 牛乳	小麦粉 ベーキング パウダー 塩 小松菜 バター 牛乳 粉 チーズ 砂糖	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	531 19.1 18.7 1.3	554 19.8 18.9 1.4
夏祭り	27	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 ☆夏祭り☆ 焼きそば ポイルワインナー コーンたっぷりじゃがバター 野菜スープ パン	豚肉 青のり ワインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし にら コーン パセリ 小松菜 しめじ パン	蒸し中華めん 油 じゃが芋 バター	ウスターソース 中濃ソース 塩 だし汁 鶏ガラスープ の素 醤油	ケチャップライスおにぎり 麦茶	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	523 17.9 15.4 1.8	556 18.2 15.2 2.1
29	金		蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 御飯 鮭のムニエル レモンソース 夏野菜ジャーマンポテト 野菜スープ グレープフルーツ	鶏 鮭 ウインナー	レモン果汁 パプリカ 玉ねぎ スクッキー たまねぎ ほうれん草 人参 グループ フルーツ	米 米粉 油 バター じゃが芋	塩 醤油 みりん だし汁 コンソメ	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうジュース 水 アガー 砂糖 生クリーム 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	455 19.0 12.6 1.2	465 19.4 11.1 1.3

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ポロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年8月号

強い日差しが照りつけ夏本番です！セミのなき声や入道雲など、夏を感じることが増えてきましたね。プールや水遊びなど、外遊びも楽しみたいですが、近年の猛暑では熱中症の危険があります。環境省から発表される『熱中症警戒アラート』なども確認し、警戒レベルが高いときには冷房の効いた室内で遊びましょう。

偏った食生活



夏の食生活 ★ポイント★



旬の野菜や果物
を取り入れる

NGポイント



冷たいもの
のとり過ぎ

朝ごはん抜き



元気ポイント

こまめな水分補給



3回の食事を
バランス良く食べる



高野豆腐のお話

高野豆腐は、高たんぱくで低糖質なうえに、調理がとても簡単です。時間がない時でも、栄養バランスを考えた食事を家族に提供できます。

さらに、レジスタントたんぱく質が豊富で、血中コレステロールの低下や中性脂肪の上昇を抑える効果が期待でき、家族全員の健康維持に役立ちます。鉄分やカルシウムもたっぷり含まれており、忙しい保護者の方々のエネルギー補給や、子どもの成長をサポートします。乾物なので保存がきき、災害時の備蓄としても安心です。

「こうや豆腐（凍り豆腐）」は、豆腐を凍らせてから熟成、解凍、脱水、乾燥させる独特の製法で作られている日本の伝統食品です。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質をそのまま保持しており、とくに植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富なところが魅力。食後の血糖値上昇や血中中性脂肪値上昇、血中コレステロール値上昇の抑制に効果的というデータもあり、生活習慣病対策につながるスーパーフードとして注目を集めています。

高野豆腐には、さまざまな種類があります。一般的なものは、手のひらよりやや小さい長方形の「1枚タイプ」です。ほかには、ひと口サイズにカットされた「サイコロタイプ」や、「細切りタイプ」「うす切りタイプ」などもあり、中には戻さずにそのまま使えるものもあります。煮物のイメージが強いですが、炒めものやサラダ、スープの具にするなど、いろいろな料理で楽しめます。

また、「粉末タイプ」も最近は見かけるようになりました。パウダー状なので、ハンバーグのつなぎやスープのとろみ付け、ケーキやクッキーの生地に加えるなど、活用の幅がぐんと広がります。



高野豆腐のハニーソフトクッキー

材料（大人2人、子ども2人分）

高野豆腐・・・2枚
バター・・・15g
砂糖・・・大さじ1/2
はちみつ・・・大さじ2

- ①高野豆腐は水で戻し、しっかりと水気を切り、2mm厚さの薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ溶かし、砂糖、はちみつを入れて煮溶かす。
- ③①を入れてまんべんなく染み込ませ、水分が飛ぶまで加熱する。
- ④クッキングシートをしいた天板に並べ、オーブン160℃で10分前後焼く。

高野豆腐だとわからないような、不思議な食感で優しい甘さのおやつです♪
はちみつを使うので、1歳未満にはNGです！

