



# 8月よていこんだてひょう



令和7年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	カヤ熱となる食品	体の調子を整える食品
1	金	ヨーグルト	鉄火みそ ワンタン汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 559kcal タンパク質 21.1g 脂質 18.1g 塩分 20g	豚肉 昆布 味噌 油揚げ ウィンナー チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ワンタン 食パン マーガリン	人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン えのき 小松菜 バナナ パプリカ
4	月	おせんべい 麦茶	すき焼き丼 酢の物 バナナ	もちもちチーズおやき 牛乳	エネルギー 507kcal タンパク質 20.7g 脂質 15.7g 塩分 14g	豚肉 豆腐 ハム わかめ ちくわ 牛乳 チーズ	米 しらたき 油 白玉粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり みかん バナナ
5	火	クッキー 牛乳	ツナうどん 焼肉サラダ オレンジ	とうもろこし	エネルギー 487kcal タンパク質 22.9g 脂質 13.6g 塩分 15g	ツナ 豚肉	米 うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやえんどう にんにく しょうが きゅうり きゃべつ コーン オレンジ とうもろこし
6	水	バナナ	鮭の和風ムニエル トマトサラダ コンソメスープ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 420kcal タンパク質 18.2g 脂質 9.0g 塩分 15g	鮭 ハム ベーコン 乳酸飲料	米 小麦粉 油 砂糖	トマト レタス きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ
7	木	ヨーグルト	塩から揚げ ピーマンのツナ和え なめこ汁	すいか	エネルギー 448kcal タンパク質 17.9g 脂質 14.6g 塩分 14g	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが ピーマン 人参 もやし なめこ 玉ねぎ 小松菜 すいか
8	金	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	<b>半日保育</b>	エネルギー 419kcal タンパク質 15.5g 脂質 14.1g 塩分 1.7g	豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
12	火	おせんべい 麦茶	<b>希望保育</b>	源氏パイ 果汁		各保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		
18	月	クッキー 牛乳	チキンカレー 切り干し大根のサラダ オレンジ	ゼリー おせんべい	エネルギー 551kcal タンパク質 16.5g 脂質 20.3g 塩分 20g	鶏肉 ハム ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ
19	火	バナナ	梅とじゃこのご飯 鶏の照り焼き ナムル みそそうめん汁	芋もち 牛乳	エネルギー 410kcal タンパク質 18.6g 脂質 10.9g 塩分 24g	じゃこ 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま そうめん じゃがいも 片栗粉	梅 きゅうり 人参 もやし コーン えのき 小松菜
20	水	ビスコ 牛乳	じゃがいものひじき煮 ハムサラダ バナナ	チーズ 果汁	エネルギー 549kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.1g 塩分 20g	豚肉 ひじき 凍り豆腐 油揚げ ハム チーズ	米 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ きゃべつ きゅうり
21	木	ヨーグルト	鮭の味噌焼き もやしときゅうりのカレーサラダ レタススープ	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 470kcal タンパク質 20.6g 脂質 11.2g 塩分 15g	鮭 味噌 枝豆 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉	きゅうり もやし コーン レタス 人参
22	金	おせんべい 麦茶	なすの肉味噌和え かみかみサラダ 豆腐のすまし汁	アイスクリーム	エネルギー 456kcal タンパク質 15.4g 脂質 16.7g 塩分 18g	豚肉 味噌 さきいか 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 片栗粉	なす たけのこ 大根 きゅうり 人参 セロリ えのき 玉ねぎ
25	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 ふのすまし汁 バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 516kcal タンパク質 19.4g 脂質 15.4g 塩分 15g	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 ふ 小麦粉 バター	ごぼう 人参 玉ねぎ さやんげん えのき 小松菜 バナナ
26	火	バナナ	春雨の五目炒め かりこりきゅうり もずくのスープ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 431kcal タンパク質 19.7g 脂質 10.6g 塩分 13g	豚肉 もずく 豆腐 きな粉 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖 マカロニ	もやし ニラ 人参 きゅうり しいたけ 玉ねぎ 小松菜
27	水	クッキー 牛乳	鶏肉のマスタード焼き 野菜とコーンのサラダ もやしの味噌汁	フロースン ヨーグルト	エネルギー 454kcal タンパク質 19.6g 脂質 16.1g 塩分 16g	鶏肉 ちくわ かつお節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ きゃべつ きゅうり トマト コーン もやし 人参 しめじ
28	木	ビスコ 牛乳	しょう油ラーメン まぜっこサラダ オレンジ	ゼリー入り フルーツポンチ	エネルギー 427kcal タンパク質 14.0g 脂質 9.0g 塩分 22g	豚肉 ナルト わかめ じゃこ かつお節	中華麺 油 ごま油 ごま	玉ねぎ もやし きゃべつ 人参 きゅうり オレンジ みかん 黄桃
29	金	ヨーグルト	鮭のマリネ ビーフンスープ バナナ	マフィン 牛乳	エネルギー 478kcal タンパク質 18.5g 脂質 11.8g 塩分 13g	鮭 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 バナナ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

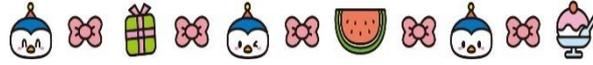
5月～6月にかけて行った試食会のくわしい様子を、阿智村若者・子育てサイト『あちドキ』にも、掲載させていただいております。ぜひ、覗いてみてください。





# 給食だより

令和7年 7月吉日  
阿智村保育園 栄養士



暑い日が続いています。暑い日に心配なのは熱中症ですね。熱中症は重症化すると死につながることもあります。体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。しっかり予防対策をし、楽しく元気に暑い夏を過ごしたいですね！！



## 試食会を行いました！！



5月末～6月にかけて、阿智村全保育園で試食会を行いました。（7月・8月に行う保育園もあります）  
今年度の試食会も「食べること」についてお話させていただきました。『食べることは生きること』『食べることは大切なこと』と分かっているつもりでも、“なぜ”大切なの？“どうして”食べることは生きることなの？と“なぜ”“どうして”の部分が分かっていないことも少なくありません。“なぜ”“どうして”の部分が分かっていないと、食べる食品ばかり気になってしまい、健康的な食生活は一過性のものになってしまいます。私たちはこれから何十年と生きていく中で、健康的な食生活は日々の【継続】が大切になってきます。

健康的な食生活を続けるには何が大切なのか？もちろん、“何を”食べるのかも大切ですが、一番に考えたいのは“誰と”“どのように”食べるのかです。食べることは生きること。それは、体の栄養はもちろんですが、心の栄養にもなります。 食べることがきちんと心の栄養につながり、これから先の人生を幸せに過ごすことのできる土台となるのです。

安心できる存在（家族や友人等）と一緒に「おいしいね」と笑顔で食事ができることが、子どもたちだけでなく、私たちの人生の土台作りにつながります。忙しい毎日の中でも、例えば、みんなが揃う週末などには、家族全員で食卓を囲んでみませんか？

少しですが、試食会の様子を掲載いたします。子どもたちは、お母さんやお父さんたちと給食を食べることが嬉しくて、ニコニコ笑顔でした。



智里東  
保育園  
花組



あぶち保育園  
花・星組



伍和保育園  
花・星組



清内路  
保育園



智里西  
保育園

