

令和7年 8月分

3歳未満児献立表

友和保育園

8月の食育テーマ お箸の持ち方・使い方

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午 後 午 前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午 後 午 前												
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの														
1 金	麦ごはん さばの塩焼き 春雨の酢の物 ふの味噌汁	米／押麦／はるさめ／ 砂糖／ふ	鯖塩水漬け／ロースハ ム／カットわかめ／み そ／牛乳	きゅうり／コーン／玉葱／ にんじん／ねぎ／すいか	すいか お茶		18 月	麦ごはん 夏野菜カレー ハワイアンサラダ	米／押麦／じゃがいも ／小麦粉／バター／砂 糖／紅花油／お菓子	鶏肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／なす／トマ ト／ピーマン／かぼちゃ／リ んご／キャベツ／きゅうり／ パイン缶詰／なし	梨 お菓子 牛乳													
2 土	ひじき入りふわふわ丼 じゃが芋の味噌汁	米／砂糖／かたくり粉 ／じゃがいも／お菓子	豆腐／豚ひき肉／干ひ じき（ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾）／み そ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーン ピース／生しいたけ（菌床栽 培、生）／ねぎ	お菓子 牛乳		19 火	麦ごはん 鮭のごまみりん焼き もやしのナムル すまし汁	米／押麦／ごま／砂糖 ／ごま油／黒砂糖／か たくり粉	鮭／あげはん／豆腐／ 牛乳／きな粉	もやし／きゅうり／にんじん ／玉葱／えのきたけ／ねぎ	黒糖もち 牛乳													
4 月	麦ごはん かぼちゃのシチュー 切干大根のごま酢和え	米／押麦／バター／小 麦粉／砂糖／ごま	鶏肉モモ／牛乳／ツナ ／ヨーグルト	かぼちゃ／玉葱／にんじん ／グリーンピース／切干しだ いこん／こまつな	ヨーグルト お茶		20 水	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 オクラのごま和え	米／押麦／砂糖／かた くり粉／ごま／ごま油	鶏ひき肉／牛乳	とうがん／にんじん／玉葱／ こんにゃく／グリーンピース／ きゅうり／もやし／オクラ／ みかん缶／黄桃缶／パイン缶 詰	フルーツミックス 牛乳													
5 火	麦ごはん 鮭のムニエル ジャーマンポテト 小松菜のスープ	米／押麦／バター／小 麦粉／じゃがいも／オ リーブ油／米粉／紅花 油／砂糖	鮭／ベーコン／カット わかめ／牛乳／おから ／豆乳	レモン／玉葱／にんにく／ パセリ／こまつな／えのき たけ	おからケーキ 牛乳		21 木	麦ごはん ひじき入りつくね ポイルキャベツ かぼちゃの味噌汁	米／押麦／バター／砂 糖／小麦粉	鶏ひき肉／干ひじき（ｽﾃ ｰﾙｽﾞ釜、乾）／たまご／ みそ／だし昆布／煮干 ／牛乳	ねぎ／しょうが／にんじん／ キャベツ／かぼちゃ／玉葱／ なす／パイン缶詰	パイナップルケーキ 牛乳													
6 水	そうめん なすのそぼろ煮	そうめん／砂糖／油／ かたくり粉	むきえび／豚ひき肉／ みそ／牛乳	干し椎茸／きゅうり／にん じん／なす／玉葱／ピーマ ン／とうもろこし	とうもろこし 牛乳		22 金	麦ごはん 白身魚の五目和え ファンラータン	米／押麦／かたくり粉 ／油／砂糖	メルルーサ／豚肉モモ ／豆腐／たまご／牛乳 ／アイスクリーム	玉葱／にんじん／キャベツ／ きゅうり／干し椎茸／ねぎ	アイスクリーム お茶													
7 木	麦ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き スパゲッティサラダ わかめスープ	米／押麦／スパゲッ ティ／砂糖／紅花油／ お菓子	鶏肉モモ／みそ／カッ トわかめ／牛乳	しょうが／キャベツ／にん じん／きゅうり／コーン／ 玉葱／もやし	お菓子 牛乳		23 土	ビビンバ わかめスープ	米／砂糖／ごま／ごま 油／白ごま（いり）／お 菓子	豚肉モモ／カットわか め／牛乳	もやし／こまつな／にんじん ／玉葱／えのきたけ	お菓子 牛乳													
8 金	麦ごはん あじのマリネ 冬瓜汁	米／押麦／かたくり粉 ／油／砂糖／紅花油／ お菓子	あじ／豚肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン ／とうがん／しめじ／ねぎ	お菓子 ブリック牛乳		25 月	麦ごはん 麻婆豆腐 コーンサラダ	米／押麦／油／砂糖／ かたくり粉／紅花油	豆腐／豚ひき肉／むき えび／みそ／カットわ かめ／牛乳／ちりめん	玉葱／にんじん／ねぎ／干し 椎茸／コーン／キャベツ／ きゅうり	ラップしらすわかめごはん お茶													
9 土	もずく丼 豆腐のすまし汁	米／油／砂糖／お菓子	もずく／豚ひき肉／豆 腐／カットわかめ／牛 乳	糸こんにゃく／にんじん／ 玉葱	お菓子 牛乳		26 火	麦ごはん 魚のコーン焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	米／押麦／マヨネーズ ／油／砂糖／じゃがい も	すけとうだら／干ひじ き（ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾）／むき えび／油揚げ／みそ／ だし昆布／煮干／牛乳 ／粉寒天	コーン／にんじん／しめじ ／さやいんげん／糸こんにゃく ／こんにゃく／玉葱／ねぎ／ かぼちゃ	かぼちゃようかん 牛乳													
12 火	麦ごはん ドライカレー みかんサラダ	米／押麦／砂糖／バ ター／紅花油／ふ	豚ひき肉／牛ひき肉／ 牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン ／トマト／トマトジュース ／みかん缶／きゅうり／ キャベツ	ふのラスク 牛乳		27 水	冷麦 かぼちゃのそぼろ煮	ひやむぎ／砂糖／油／ ロールパン／バター	むきえび／豚ひき肉／ 牛乳／きな粉	干し椎茸／にんじん／きゅう り／かぼちゃ／玉葱／糸こん にゃく／さやいんげん	きな粉パン 牛乳													
13 水	麦ごはん 肉じゃが すき昆布サラダ	米／押麦／じゃがいも ／油／砂糖／紅花油／ ごま油／お菓子	鶏肉モモ／刻み昆布／ ちりめん／牛乳／かえ りいりこ	糸こんにゃく／玉葱／にん じん／さやいんげん／キャ ベツ／コーン	煮干しのカリカリ お菓子 牛乳		28 木	麦ごはん 鶏肉の揚げ煮 グリーンポテト なすの味噌汁	米／押麦／油／かたく り粉／砂糖／じゃがい も／ラクトアイス	鶏肉モモ／あおさ（素干 し）／みそ／牛乳	オクラ／なす／玉葱／にんじ ん／ねぎ	梅のジェラート お茶													
14 木	麦ごはん ハヤシシチュー キャベツのおかか和え	米／押麦／じゃがいも ／小麦粉／バター／砂 糖／お菓子	ツナ／かつお節／牛乳	玉葱／にんじん／グリーン ピース／キャベツ	お菓子 牛乳		29 金	麦ごはん 魚のカレー焼き 春雨スープ キャベツとハムのサラダ	米／押麦／小麦粉／バ ター／はるさめ／砂糖 ／紅花油／お菓子	カラスガレイ／ボンレ スハム／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ね ぎ／キャベツ／きゅうり	お菓子 牛乳													
15 金	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 和風サラダ	米／押麦／じゃがいも ／砂糖／紅花油／マカ ロニ	高野豆腐／鶏肉モモ／ ツナ／カットわかめ／ 牛乳／きな粉	にんじん／玉葱／グリーン ピース／キャベツ／きゅう り／コーン	マカロニのあべかわ 牛乳		30 土	鶏丼 味噌スープ	米／砂糖／ごま／ごま 油／お菓子	鶏肉モモ／みそ／牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／干し 椎茸／チンゲン菜	お菓子 牛乳													
16 土	中華どんぶり 春雨スープ	米／かたくり粉／砂糖 ／はるさめ／お菓子	豚肉モモ／カットわか め／だし昆布／かつお 節／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ ／干し椎茸	お菓子 牛乳		スプーンの 持ち方について <table><tr><th colspan="2">月 平 均 栄 養 価</th><th>エネルギー</th><td>465 kcal</td><th>タンパク質</th><td>20.0 g</td></tr><tr><th colspan="2"></th><th>脂 質</th><td>13.6 g</td><th>食塩相当量</th><td>1.8 g</td></tr></table>							月 平 均 栄 養 価		エネルギー	465 kcal	タンパク質	20.0 g			脂 質	13.6 g	食塩相当量	1.8 g
月 平 均 栄 養 価		エネルギー	465 kcal	タンパク質	20.0 g																				
		脂 質	13.6 g	食塩相当量	1.8 g																				



廿日市市では、8月31日を「やさいの日」として、1日350gの野菜を食べることを推進しています！
今年のやさいの日は、日曜日ですね！



スプーンの持ち方について

箸を正しく持つためには、0歳から2歳の間で「手づかみ食べ」、スプーンの「上手持ち」、そして「下手持ち（鉛筆握り）」の経験を積んでいくことが大切です。この3つのステップを丁寧に踏んでいくことで、ものをつまんだり、手首をひねったりといった生活の中で必要な動きの習得にも繋がります。下手持ちが安定し、自分で食べられるようになったら、箸の練習へ移行していきましょう。また、この時期に手指の発達を促す遊び（手遊びや紙をちぎる、洗濯ばさみをつまむなど）についても楽しみながら実践してみましょう。



「できた！」の経験を
ひとつずつ増やして
いきましょう！

令和7年 8月分

3歳以上児献立表

友和保育園

8月の食育テーマ お箸の持ち方・使い方

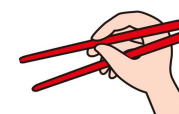
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	さばのしおやきはるさめのすのもののみそしる	はるさめ／砂糖／ふ	鯖塩水漬け／ロースハム／カットわかめ／みそ	きゅうり／コーン／玉葱／にんじん／ねぎ／すいか	すいか おちや
2 土	ひじきいりふわふわどんじゃがいものみそしる	砂糖／かたくり粉／じゃがいも／お菓子	豆腐／豚ひき肉／干ひじき（ｽﾃｰﾙｽ釜、乾）／みそ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／生しいたけ（菌床栽培、生）／ねぎ	おかし ぎゅうにゅう
4 月	かぼちゃのしちゅーきりぼしだいこんのごますあえ	バター／小麦粉／砂糖／ごま／お菓子	鶏肉モモ／牛乳／ツナ	かぼちゃ／玉葱／にんじん／グリーンピース／切干しだいこん／こまつな／えだまめ	えだまめ おかし ぎゅうにゅう
5 火	さけのむにえるじゃーまんぼてとこまつなのすーぶ	バター／小麦粉／じゃがいも／オリーブ油／米粉／紅花油／砂糖	鮭／ベーコン／カットわかめ／おから／豆乳／牛乳	レモン／玉葱／にんにく／パセリ／こまつな／えのきたけ	おからけーき ぎゅうにゅう
6 水	そうめんなすのそぼろに	そうめん／砂糖／油／かたくり粉	むきえび／豚ひき肉／みそ／牛乳	干し椎茸／きゅうり／にんじん／なす／玉葱／ピーマン／とうもろこし	とうもろこし ぎゅうにゅう
7 木	とりにくののみそつけやきすばげっていさらだわかめすーぶ	スパゲッティ／砂糖／紅花油／お菓子	鶏肉モモ／みそ／カットわかめ／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／コーン／玉葱／もやし	おかし ぎゅうにゅう
8 金	あじのまりねとうがんにじる	かたくり粉／油／砂糖／紅花油／お菓子	あじ／豚肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／とうがん／しめじ／ねぎ	おかし ぶりにくぎゅうにゅう
9 土	もずくどんとうふのすましじる	油／砂糖／お菓子	もずく／豚ひき肉／豆腐／カットわかめ／牛乳	糸こんにやく／にんじん／玉葱	おかし ぎゅうにゅう
12 火	どらいかれーみかんさらだ	砂糖／バター／紅花油／ふ	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／トマト／トマトジュース／みかん缶／きゅうり／キャベツ	ふのらすく ぎゅうにゅう
13 水	にくじゃがすきこんぶさらだ	じゃがいも／油／砂糖／紅花油／ごま油／お菓子	鶏肉モモ／刻み昆布／ちりめん／かえりいりこ／牛乳	糸こんにやく／玉葱／にんじん／さやいんげん／キャベツ／コーン	にぼしのかりかり おかし ぎゅうにゅう
14 木	はやししちゅーきやべつのおかかあえ	じゃがいも／小麦粉／バター／砂糖／お菓子	ツナ／かつお節／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ	おかし ぎゅうにゅう
15 金	こうやどうふのふくめにわふうさらだ	じゃがいも／砂糖／紅花油／マカロニ	高野豆腐／鶏肉モモ／ツナ／カットわかめ／きな粉／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／コーン	まかろにのあべかわ ぎゅうにゅう
16 土	ちゅうかどんぶりはるさめすーぶ	かたくり粉／砂糖／はるさめ／お菓子	豚肉モモ／カットわかめ／だし昆布／かつお節／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／干し椎茸	おかし ぎゅうにゅう
18 月	なつやさいかれーはわいあんさらだ	じゃがいも／小麦粉／バター／砂糖／紅花油／お菓子	鶏肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／なす／トマト／ピーマン／かぼちゃ／りんご／キャベツ／きゅうり／パイン缶詰／なし	なし おかし ぎゅうにゅう
19 火	さけのごまみりんやきもやしのなむるすましじる	ごま／砂糖／ごま油／黒砂糖／かたくり粉	鮭／あげはん／豆腐／きな粉／牛乳	もやし／きゅうり／にんじん／玉葱／えのきたけ／ねぎ	こくとうもち ぎゅうにゅう
20 水	とうがんのそぼろにおくらのごまあえ	砂糖／かたくり粉／ごま／ごま油	鶏ひき肉／牛乳	とうがん／にんじん／玉葱／こんにやく／グリーンピース／きゅうり／もやし／オクラ／みかん缶／黄桃缶／パイン缶詰	ふる一つみつくす ぎゅうにゅう
21 木	ひじきいりつくねほいるきやべつかぼちゃのみそしる	バター／砂糖／小麦粉	鶏ひき肉／干ひじき（ｽﾃｰﾙｽ釜、乾）／たまご／みそ／だし昆布／煮干／牛乳	ねぎ／しょうが／にんじん／キャベツ／かぼちゃ／玉葱／なす／パイン缶詰	ばいになっぶるけーき ぎゅうにゅう
22 金	しろみざかなのごもくあえふあんーたん	かたくり粉／油／砂糖	メルルーサ／豚肉モモ／豆腐／たまご／アイスクリーム	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／干し椎茸／ねぎ	あいすくりーむ おちや
23 土	ひびんばわかめすーぶ	砂糖／ごま／ごま油／白ごま（いり）／お菓子	豚肉モモ／カットわかめ／牛乳	もやし／こまつな／にんじん／玉葱／えのきたけ	おかし ぎゅうにゅう
25 月	まーぼーどうふこーんさらだ	油／砂糖／かたくり粉／紅花油／米	豆腐／豚ひき肉／むきえび／みそ／カットわかめ／ちりめん	玉葱／にんじん／ねぎ／干し椎茸／コーン／キャベツ／きゅうり	らっぶしらすわかめごはん おちや
26 火	さかなのこーんやきひじきのいためにじゃがいものみそしる	マヨネーズ／油／砂糖／じゃがいも	すけとうだら／干ひじき（ｽﾃｰﾙｽ釜、乾）／むきえび／油揚げ／みそ／だし昆布／煮干／粉寒天／牛乳	コーン／にんじん／しめじ／さやいんげん／糸こんにやく／こんにやく／玉葱／ねぎ／かぼちゃ	かぼちゃようかん ぎゅうにゅう
27 水	ひやむぎかぼちゃのそぼろに	ひやむぎ／砂糖／油／ロールパン／バター	むきえび／豚ひき肉／きな粉／牛乳	干し椎茸／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／玉葱／糸こんにやく／さやいんげん	きなごぼん ぎゅうにゅう
28 木	とりにくのあげにぐりんぼてとなすのみそしる	油／かたくり粉／砂糖／じゃがいも／ラクトアイス	鶏肉モモ／あおさ（素干し）／みそ	オクラ／なす／玉葱／にんじん／ねぎ	いちごのじえらーと おちや
29 金	さかなのかれーやきはるさめすーぶきやべつとはむのさらだ	小麦粉／バター／はるさめ／砂糖／紅花油／お菓子	カラスガレイ／ボンレスハム／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ねぎ／キャベツ／きゅうり	おかし ぎゅうにゅう
30 土	とりどんみそすーぶ	砂糖／ごま／ごま油／お菓子	鶏肉モモ／みそ／牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／チンゲン菜	おかし ぎゅうにゅう
		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 315 kcal 脂 質 12.7 g タンパク質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g



廿日市市では、8月31日を「やさいの日」として、1日350gの野菜を食べることを推進しています！
今年のやさいの日は、日曜日ですね！



正しい箸の持ち方



上側の箸は、親指と人差し指、中指で持ちましょう



箸先をそろえて、上の箸だけを動かしましょう

箸使いが上手になるためには、生活や遊びの中で **手指** をしっかり使っていきましょう