



8月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和6年 8月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	木	牛乳 かし	とうもろこしごはん 肉じゃが そうめんうりのごま酢あえ みそ汁	しらす干し 牛こま切 厚揚げ	米 こんにやく じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり 大根 なす 小豆 とうもろこし そうめんうり	すいか かし かえりちりめん	野菜類
2	金	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ チキンサラダ ズッキーニスープ	ちくわ 卵 ササミほぐし身	まるまるダース じゃが芋	青のり キャベツ 玉葱 きゅうり もやし ズッキーニ 人参	オレンジジュース バナナ かし	豆類
3 24	土	牛乳 かし	きつねうどん チンジャオロースー 粉ふき芋 果物	油揚げ 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン しょうが なす 水菜 りんご		魚介類 種実類
5	月	牛乳 昆布 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鮭 シーチキン 卵 ベーコン	ミニ牛乳パン スパゲティ	人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉葱 パセリ	メロン かし	豆類
6	火	牛乳 かし	しろごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ みそ汁	鶏もも肉 水煮大豆 厚揚げ かにかまぼこ	米 里芋	ごぼう 人参 きゅうり ひじき 玉葱 小葱 大根 しめじ	すいか かし スルメ	野菜類
7	水	100%ジュース かし	パン わかめとコーンのサラダ 魚のごま焼き ピーズスープ	白身魚 ベーコン 水煮大豆	ミニクワッサン じゃが芋	わかめ きゅうり ごま 人参 レタス キャベツ コーン(粒) セロリ	おからドーナツ	野菜類
8	木	牛乳 りんご	カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ コーンソテー	牛こま切 油揚げ	米 こんにやく じゃが芋	玉葱 トマト コーン(粒) ひじき キャベツ 人参 きゅうり みかん 苜蓿	ゼリー かし	種実類 野菜類
9 23	金	牛乳 かし	パン かぼちゃサラダ 春雨のスープ 9日中華風ローストポーク 23日魚かおり揚げ	9日豚ヒレ肉 23日白身魚	コッペパン 春雨 じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 セロリ キャベツ パセリ	ヨーグルト バナナ かし	9日魚介類 23日肉類
10 31	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 キャベツのおかかあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	キャベツ 人参 小葱 玉葱 たら 水菜 青のり		いも類
17	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ しらすあえ いそべポテト 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ えのきたけ ピーマン キャベツ りんご		野菜類 種実類
19	月	ヨーグルト かし	わかめごはん 鮭の塩焼き キャベツの塩昆布あえ 豚汁	鮭 厚揚げ 豚こま切	米 じゃが芋	キャベツ 人参 小葱 大根 塩昆布 玉葱	オレンジ かし	野菜類
20	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	まるまるダース マカロニ じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 パセリ	すいか かし	豆類 野菜類
21	水	牛乳 バナナ	カレーライス ポークピーズ ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 ししゃも 豚こま切	米 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 トマト 甘夏(缶詰)	ゼリー かし	種実類 野菜類
22	木	牛乳 かし	【食育の日】 そうめん 豚肉マーマレード焼き 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	豚ヒレ肉 ロースハム 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ のり	かき水 かし	いも類 野菜類
26	月	100%ジュース かし	ゆかりごはん ツナいり卵焼き ごまあえ こんにやくの煮物 すまし汁	シーチキン 卵 豆腐	米 ふ こんにやく	ひじき キャベツ 三つ葉 昆布 きゅうり ごま	梨 かし かえりちりめん	野菜類
27	火	牛乳 かし 昆布	パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	白身魚 卵 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン スパゲティ	パセリ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ しいたけ もやし 玉葱	りんご かし	いも類
28	水	牛乳 かし	枝豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 梨酢あえ わかめのみそ汁	しらす干し 合挽肉 豆腐 たこ	米 じゃが芋	人参 きゅうり 玉葱 大根 なす 小葱 梨 ワカメ	オレンジケーキ	野菜類 種実類
29	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み わかめとコーンのサラダ ピーズスープ	鶏むね肉 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	トマト わかめ きゅうり コーン(粒) レタス 人参 セロリ キャベツ	ぶどう かし	魚介類
30	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 里芋の煮物 春雨のあえもの けんちん汁	白身魚/青魚 ロースハム 豆腐	米 春雨 里芋 じゃが芋	人参 きゅうり 玉葱 ごぼう 小葱 しょうが	オレンジジュース バナナ かし	野菜類

13(火)・14(水)・15(木)・16(金)はお盆です。給食はありません



給食だより



夏バテに気をつけよう

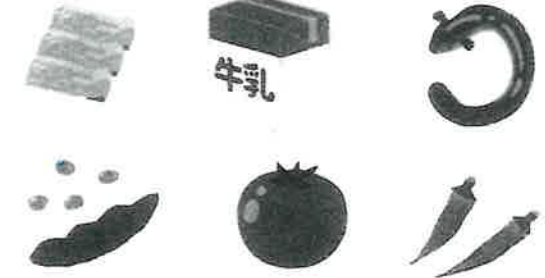
ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると栄養バランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。生活も不規則になりがちですが、子どものペースを考えながら、体調管理を心掛け楽しく夏を乗りきりましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本です。夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策しておくといでしょう。とくに、たんぱく質やビタミンB1やビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいです。

【おすすめの食材】

- ☆たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ☆ビタミンC (野菜・果物)
- ☆ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ☆ミネラル (海藻・乳製品・夏野菜)



7月の食育の日七夕を紹介

ちらし寿司や魚のコーンクリーム焼きは子ども達に人気献立です。そして旬の食材トマトやきゅうり、オクラなどを使っています。そうめん汁には星型のお麩が入っており、『キラキラがいっぱい入っている〜☆』『美味しかったよ〜』と子ども達はとても喜んでくれました。

☆七夕献立☆

- 七夕ちらし寿司
- 魚のコーンクリーム焼き
- トマトのサラダ
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- キラキラそうめん汁
- おやつ (七夕ゼリー・星せんべい)

