



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8年8月 認定こども園ゆだ

日	曜日	3歳未満児 朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
1 29	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト しらすあえ 果物	スパゲティ 人参 玉葱 豚こま切 しめじ えのきだけ ビーマン コンソメ じゃが芋 青のり 塩 人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし ヨーグルト
3 31	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 鶏の照り焼き なすの詰め煮 春雨のあえもの わかめのみそ汁	米 ゆかり/鶏もも肉 塩こうじ しょうが 砂糖 しょうゆ なす こめ油 砂糖 しょうゆ/春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 人参 大根 白菜 じゃが芋 豆腐 わかめ いりこ みそ	青りんごゼリー かし 牛乳	ゼラチン かし 牛乳
4	火	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ	コッペパン/鮭 白ワイン 塩 こしょう 玉葱 コーン(クリーム) 塩 スパゲティ 人参 きゅうり キャベツ 卵 シーチキン マヨネーズ 人参 玉葱 セロリ じゃが芋 キャベツ いんげん豆 ミックスビーンズ 水煮大豆 コンソメ	果物 かし 牛乳	メロン かし 昆布 牛乳
5 26	水	100%ジュース かし	わかめごはん 5日肉じゃが 26日ツナいり卵焼 そうめんうりのごま酢あえ なすのみそ汁	* 味噌込み/わかめじゃが芋 糸こんにゃく 中こま切 人参 玉葱 グリンピース 卵 シーチキン ひじき ミックスベジタブル そうめんうり 人参 きゅうり ごま 酢 砂糖 しょうゆ なす 人参 大根 厚揚げ いりこ みそ	果物 かし 牛乳	5日すいか26日ぶどう かし 牛乳
6 27	木	牛乳 かし	パン 豚肉の幽庵焼き かぼちゃのサラダ 高野豆腐の詰め煮 とうがんとう豆腐のスープ	テーブルロール/豚肉 しょうが 酒 砂糖 みりん しょうゆ かぼちゃ 人参 きゅうり マヨネーズ/高野豆腐 とうがん 豆腐 えのきだけ 人参 いりこ しょうゆ 塩	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
7 28	金	牛乳かし かえりちりめん	カレーライス 7日ポークビーンズ ドレッシングサラダ 果物 28日ひじきと大豆の煮物 スティックきゅうり 果物	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛こま切 グリンピース カレールウ 水煮大豆 人参 玉葱 豚こま切 トマトケチャップ/キャベツ トマト きゅうり みかん缶 //バナナ ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく 水煮大豆 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/きゅうり 塩/オレンジ	果物 かし 牛乳	7日カルピス28日オレンジジュース かし 牛乳
8 22	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃがいもソテー おかかあえ 果物	うどん 油揚げ 人参 玉葱 みりん いりこ 砂糖 しょうゆ/じゃが芋 ベーコン 人参 ビーマン えのき 塩 いりこ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり かつおぶし 砂糖 しょうゆ オレンジ	かし 牛乳	かし 牛乳
10	月	牛乳 かし	お弁当の日		かし パック牛乳	かし 牛乳
17	月	牛乳 かし	ゆかりごはん なすのミートソース焼き いんげんのごまみそあえ みそ汁	米 ゆかり/なす こめ油 合挽肉 トマトピューレ 玉葱 いんげん豆 人参 キャベツ ごま みそ 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 玉葱 しめじ 里芋 豆腐 いりこ 塩 しょうゆ	果物 かし 牛乳	メロン かし 牛乳
18	火	牛乳 かし	そうめん流し ～食育の日～ そうめん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 果物	そうめん きゅうり しいたけ 昆布 しょうゆ/じゃが芋 合挽肉 玉葱 人参 塩 みりん 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ/バナナ	かき氷 かし	氷 シロップ かし
19	水	牛乳 かし	わかめごはん 豚肉のバーベキューソース焼き おかかあえ ふのすまし汁	米 炊き込みわかめ/豚ひれ肉 玉葱 バーベキューソース 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり 砂糖 しょうゆ 豆腐 人参 ふ えのき しょうゆ 昆布	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
20	木	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き マカロニサラダ キャベツスープ	テーブルロール/白身魚 白ごま 黒ゴマ パン粉 マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ キャベツ 人参 玉葱 じゃが芋 コーン(クリーム) コンソメ	かき氷 かし 牛乳	すいか かし 牛乳
21	金	牛乳 かし	枝豆ごはん 鶏肉のトマト煮込み おくら納豆あえ 玉葱のみそ汁	米 枝豆/鶏肉 塩 米 粉 玉葱 トマト トマトピューレ トマトケチャップ おくら きゅうり 人参 納豆 砂糖 しょうゆ 玉葱 人参 白菜 豆腐 いりこ みそ	果物 かし ヨーグルト	バナナ かし ヨーグルト
24	月	牛乳 かし	わかめごはん 魚のみぞれ煮 厚揚げの煮物 梨酢あえ 豚汁	米 炊き込みわかめ/白身魚・青魚 大根 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 厚揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/梨 きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 大根 豚こま切 ごぼう 里芋 いりこ みそ	りんごケーキ かし 牛乳	青りんごゼリー かし4 牛乳
25	火	牛乳 メロン	パン なすのミートソース焼き 切干大根のサラダ ズッキーニスープ	ミニクロワッサン/なす こめ油 合挽肉 トマトピューレ 玉葱 切り干し大根 人参 ほうれん草 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ もやし じゃが芋 コンソメ	青りんごゼリー かし 牛乳	ゼラチン かし4 牛乳



12(水)・13(木)・14(金)・15(土)はお盆特別保育です。給食はありません。



給食だより



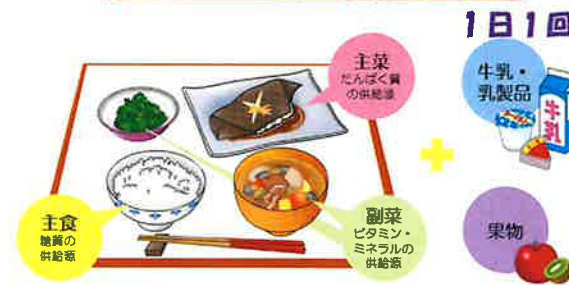
厳しい暑さが続っていますが、子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしています。夏ならではの遊びを楽しみ、おなかを空かせて給食をおいしそうに食べる姿がみられます。

熱中症に注意！！



熱中症を防ぐには、こまめな水分・塩分補給やエアコンの活用、外出時の日傘や帽子の利用などに加え、「熱中症に負けない体づくり」を意識して食事を摂ることも大切です。

①バランスの良い食事を摂ろう



普段から1日3食を心掛け、丈夫な体をつくりましょう。
主食 (ごはん・パン・麺)、**主菜** (肉・魚・卵・大豆製品)、**副菜** (野菜・きのこ・海藻など)、**汁物**を組み合わせると栄養バランスが整いやすくなります。また、1日1回は牛乳・乳製品、果物を取り入れ、成長や健康維持に必要な栄養をしっかりと補いましょう。

②熱中症対策に良い栄養を摂ろう

ビタミン C
免疫力向上
疲労回復効果がある。

パプリカ ブロッコリー キウイ

ビタミン B1
ごはん・パン・麺などの糖質を
エネルギーに変える働きがある。

豚肉 納豆 豆腐

カリウム
体の水分バランスを維持し、
体温調節をサポートする。

ほうれん草 トマト バナナ

水分補給をしっかりとしよう！

大人の体の水分量は体重の約60%に対し、子どもは体重の約70～80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。水分補給をいつも以上に心がけ、のどの渇きを感じなくても、こまめに補給することが重要です。また、食事には汁物や水分が多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

冷たいものの摂りすぎ注意

暑い日が続くと、冷たい飲み物やアイスがおいしく感じられます。しかし、冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷えて働きが弱まり、食欲不振や夏バテの原因になることがあります。冷たいものは適量を心がけ、温かい汁物や常温の飲み物も上手に取り入れながら、元気に夏を過ごしましょう。

