



8月楽しんでみよう



給食だより



令和7年8月 認定こども園 ゆた

(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年8月 認定こども園ゆた

日	曜日	メニュー	材料
1	金	牛乳 かし チキソウダ アツキニース 2	牛乳 かし チキソウダ アツキニース 切干大根 人参 さゆとり ほうれん草 餅 砂糖 レア油 アツキニース 人参 玉葱 キハヤシ じゃが芋 ちゆし コシカ ミコロツツ/ちくわ 餅 小麦粉 鶏のり 牛乳 かし ヨギルト
2	土	牛乳 かし じゃが芋ソテー	牛乳 かし じゃが芋 ソテー 人参 レーヴ きのこ 塩 さつまいも 砂糖 塩 /オリーブ
3	土	牛乳 かし レアコニース	牛乳 かし レアコニース 鶏肉の塩こしょう焼き 米/鶏肉の塩こしょう 鶏
4	月	牛乳 りんご わかめのみそ汁	牛乳 かし わかめのみそ汁 人参 大根 白菜 じゃが芋 豆腐 わかめ しいこ みそ ほうろく 味噌 /オリーブ/人参 さゆとり オリーブ 砂糖 レア油
5	火	牛乳 かし アワチイサダ レアコニース	牛乳 かし アワチイサダ レアコニース アツキニース 人参 さゆとり キハヤシ 卵 シーチキン ヲヨネーヌ アツキニース 人参 玉葱 キハヤシ じゃが芋 ちゆし コシカ レアコニース
6	水	牛乳 かし 100%ジュース	牛乳 かし レアコニース ゆかりごはん 6日肉じゃが 27日ツツイの卵焼き アツキニース 人参 さゆとり 人参 さゆとり 人参 さゆとり 人参 さゆとり アツキニース 人参 玉葱 キハヤシ じゃが芋 カレール レアコニース
7	木	牛乳 かし アワチイサダ	牛乳 かし アワチイサダ アツキニース 人参 さゆとり ヲヨネーヌ/高野豆腐 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース
8	金	牛乳 かし カレール	牛乳 かし カレール アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
9	土	牛乳 かし アワチイサダ	牛乳 かし アワチイサダ アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
12	火	牛乳 かし アワチイサダ	牛乳 かし アワチイサダ アツキニース 人参 さゆとり キハヤシ 卵 ヲヨネーヌ アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース
18	月	牛乳 かし けんちん汁	牛乳 かし けんちん汁 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
19	火	牛乳 かし わかめとコーンのサラダ	牛乳 かし わかめとコーンのサラダ アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
20	水	牛乳 かし そうめん	牛乳 かし そうめん アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
21	木	牛乳 かし 枝豆ごはん	牛乳 かし 枝豆ごはん アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
22	金	牛乳 かし アワチイサダ	牛乳 かし アワチイサダ アツキニース 人参 さゆとり キハヤシ 卵 ヲヨネーヌ アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース
25	月	牛乳 かし わかめごはん	牛乳 かし わかめごはん アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール
26	火	牛乳 かし アツキニース	牛乳 かし アツキニース アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 人参 しいこ じゃが芋 塩 アツキニース 人参 玉葱 じゃが芋 カレール

☆夏野菜を食べよう!

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やβ-カロテン、ビタミンB1・B2・Cや鉄、カルシウム、カリウム等のビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

夏の体力回復に効果的。血圧を低下させたり、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。免疫力アップや食欲増進などの効果もあります。

サラダやシチューなどに。

☆ピーマン

ビタミン類が豊富で疲労回復効果が高い。風邪予防や肌の健康も。免疫力を高める力。ロソクも豊富で油で調理すると吸収されやすくなります。炒め物や肉詰めなどに。

☆ナス

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。便秘の予防・改善、血のめぐりも大くします。皮には栄養がたかく、皮のあるので調理する時は皮ごと使しましょう。

焼きナスや炒め物などに。

☆かぼちゃ

免疫力を高め、栄養豊富です。ハタゴリクのように枯れているものが完熟の目安です。煮物や揚げ物やスープなどに。

☆きゅうり

体を冷やす効果があります。水分とカリウムが多く、汗をかき季節にぴったりです。サラダや漬物などに。

七夕ごはん

鶏肉の塩こしょう焼き
トマトサラダ
キウキウそうめん汁
果物 (オリーブ)

七夕ごはんに人参の星で天の川、そうめん汁には星型のお麩、オクラも星型で七夕を感じることができました。

1月の食育の日七夕を紹介

午後のおやつ 七夕せりー★星せんべい

13(水)・14(木)・15(金)・16(土) お盆です 給食はありません