

8月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金		魚のみそ煮、焼きなす入り和え物、かき玉汁、果実	かき氷	牛乳・ふかし芋	ご飯
2	土		プルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
3	日					
4	月		五目炒め豆腐、ブロッコリーサラダ、清し汁、果実	アップル春巻きパイ、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
5	火		鶏のみぞれ南蛮、小松菜としらすの和え物、オニオンスープ	ホットケーキ、カルピス	牛乳・ふかし芋	ご飯
6	水	英語 だんご汁作り (ひまわり)	魚のピカタ、春雨サラダ、中華風コーンスープ、果実	だんご汁、お茶	豆乳・パン	ご飯
7	木	お点前	鶏肉の照り焼き、切り干し大根のかみかみサラダ、みそ汁	ちりめん入り焼おにぎり、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
8	金		キーマカレー、オクラとひじきの梅マヨ和え	フルーツヨーグルト	牛乳・せんべい	ご飯
9	土		親子丼、酢の物、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
10	日					
11	月	山の日				
12	火		魚の人参味噌焼き、野菜の昆布和え、清し汁、果実	お麩のラスク、牛乳	野菜ジュース・クラッカー	ご飯
13	水	登園予定の方は、お弁当の準備をお願いします。		ジュース・お菓子	豆乳・ビスコ	
14	木	登園予定の方は、お弁当の準備をお願いします。		ジュース・お菓子	牛乳・リッツ	
15	金	登園予定の方は、お弁当の準備をお願いします。		ジュース・お菓子	牛乳・ビスケット	
16	土		ぶっかけそうめん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	そうめん
17	日					
18	月		すき焼き風、マカロニサラダ、みそ汁、果実	牛乳・お菓子	牛乳・コーンフレーク	ご飯
19	火	太陽スポーツ	魚のチーズ風味フライ、和え物、わかめスープ、トマト	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳・ちりめん	ご飯
20	水	英語 リトミック(未満児)	タンドリーチキン、ひじき炒め、そうめん汁、果実	ガリガリ君	飲むヨーグルト・果実	ご飯
21	木	お点前	ゴーヤーチャンプル、スパゲティーサラダ、清し汁	きな粉おにぎり、お茶	牛乳・せんべい	ご飯
22	金	リバーパル (ひまわり)	手作りチキンナゲット、甘酢和え、豚汁、果実	じゃこピザ、豆乳	牛乳・クラッカー	ご飯
23	土		冷し中華、さつまいもの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
24	日					
25	月		ハヤシライス、ひじきとツナのサラダ、果実	お豆腐のココアマフィン、牛乳	豆乳・果物	ご飯
26	火		五色焼き、春雨の酢の物、冷やし汁	芋ぜんざい、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
27	水	わくわくランチ わくわくおやつ	夏祭りメニュー(未満児)	かき氷ゼリー	豆乳・コーンフレーク	ご飯
28	木	お点前	ベーコンの炊き合わせ、ゆかり和え、みそ汁	シュガートースト、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
29	金	むかばき散策 (ひまわり)	めひかりの唐揚げ、海藻サラダ、清し汁、果実	フルーツポンチ	牛乳・ビスケット	ご飯
30	土		鶏飯、もやしとキャベツの胡麻和え、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
31	日					

1ヶ月の平均値

エネルギー	511kcal	カルシウム	214.7mg
タンパク質	17.8g	鉄分	1.7mg
脂質	15.5g	塩分相当量	1.5g



令和7年8月

夏バテ予防に酸味を利用しよう！



暑くなると食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりするなど『夏バテ』の症状が出やすくなります。そのような時に活躍してくれるのが酸味のある食材です。

食欲がない時は、揚げ物にレモン汁をかけたり、梅干し・酢などで副菜を作ると食欲が増します。また、酸味は疲労回復にも役立ちます。酸味を上手に利用し、夏バテを予防しましょう。



未摘児さんの食育活動



大きいちゅうりっぷさんが
野菜をきれいに洗ったよ



園庭で育ったパプリカを「これなあに？」と質問するとみんなで『ピーマン』と声をそろえて答えてくれました。いつも見ている色と違って、前日に読んだ絵本を覚えていて、ピーマンの仲間だとわかったようです。



小さいちゅうりっぷさんが
ピカピカの野菜を触ってみたよ



みてみて！
わたしたちがあらったんだよ！

一生懸命ゴシゴシ、ジャブジャブしてきれいになった野菜を、見学していた小さいお友だちに披露して大満足の大きいちゅうりっぷさん。この日の給食は苦手な野菜もちよぴり食べてみようかなあと思ってくれたかな。

洗ってきれいになった野菜を見て、触って、匂ってみた小さいちゅうりっぷさん。おいしそうって思ったのか、こっそり人参にかぶりついている子もいました。

本物の食材に触れることは、食べ物に興味や関心を持つきっかけにもなるので、これからも年齢に応じて、食育活動をたくさん取り入れていきたいと思います。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



今月のパティシエさん

