

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	土	ぶっかけそうめん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	そうめん
2	日				
3	月	手作りチキンナゲット、ひじき炒め、かき玉汁、果実	きな粉おにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
4	火	ゴーヤーチャンプル、海藻サラダ、コンソメスープ、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
5	水	鶏の香味焼き、小松菜としらすの和え物、オニオンスープ	マーマレード蒸しパン、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
6	木	魚の照り焼き、コールスローサラダ、ソーメン汁、果実	フルーツゼリー	牛乳・パン	ご飯
7	金	ユーリンチー、野菜サラダ、味噌汁、果実	コーンフレーククッキー、飲むヨーグル	豆乳・ふかし芋	ご飯
8	土	親子丼、酢の物、果実	牛乳・果実	豆乳 ビスコ	ご飯
9	日				
10	月	五色焼き、野菜サラダ、清し汁、果実	じゃこピザ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	火				
12	水	魚の竜田揚げ、春雨サラダ、コンソメスープ	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
13	木		牛乳・菓子	豆乳 ビスコ	
14	金		牛乳・菓子	豆乳・クラッカー	
15	土		牛乳・菓子	豆乳 ビスコ	
16	日				
17	月	10菜カレー、胡麻和え、果実	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
18	火	魚のチーズ風味フライ、かぼちゃのそぼろ煮、わかめスープ、果実	ポテト餅、牛乳	豆乳・果物	ご飯
19	水	タンドリーチキン、ポテトサラダ、みそ汁、果実	フルーチェ、ウエハース	牛乳・ちりめん	ご飯
20	木	魚の香味焼き、千切り大根の中華サラダ、たまトマスープ、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
21	金	五目炒め豆腐、マカロニサラダ、冷汁、果実	芋ぜんざい、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
22	土	ジャージャーメン、酢の物、果実	牛乳・菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
23	日				
24	月	タコライス、ひじきとツナのサラダ、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳・コーンフレーク	ご飯
25	火	魚のみそ煮、和え物、根菜汁	ぶどうゼリー	牛乳・果実	ご飯
26	水	野菜たっぷりキッシュ、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	豆腐ぱん、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
27	木	しゃげご飯、唐揚げ、かぼちゃサラダ、コーンポタージュスープ、果実	手作りミニメロンパン、牛乳	ヨーグルト	ご飯
28	金	魚のタルタルソースかけ、和風スパゲティサラダ、すまし汁、果実	フルーツヨーグルト	豆乳・パン	ご飯
29	土	冷し中華、さつまいもの甘煮、果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	中華麺
30	日				
31	月	ハヤシライス、ナムル、果実	あんこスティックパイ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯



食育だより



令和8年8月

なぜ夏バテになるの!?

夏は食べやすい糖質に偏る



たんぱく質不足で
血液や筋肉が上手く
作られない

ビタミンB1※が不足
して糖質をエネルギーに
変えられない



食欲低下、だるい等の夏バテ状態



夏バテにならない為に!

夏バテ予防

おすすめの
栄養素

※ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える栄養素。疲労回復に効果的!



豚肉



うなぎ



玄米

◎ビタミンC

疲労回復効果やストレス軽減、免疫力向上に効果的!



キウイ



パプリカ



ブロッコリー

～ばんび組の食育活動～

ミニトマトの収穫をしました。
「赤くなってる!」「おおきくなったね～」と言いながら
たくさん収穫できました。
形を確かめたり匂いをかいだりして楽しんでいました。
給食でおいしくいただきました。



夏バテ予防に
作ってみませんか?

簡単 ドライカレー

【材料 4人分】

豚挽肉	200g		
玉葱	中1個		
人参	1/2本	カレールウ	1/2箱
トマト	中1個	チューブ生姜	少々
パプリカ	2個	チューブニンニク	少々
水煮大豆	100g	サラダ油	大さじ1



【作り方】

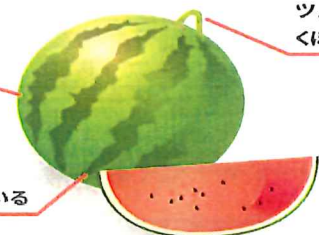
- ①すべての野菜と大豆を粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉葱・人参・生姜・ニンニクを入れよく炒め、挽肉を加える。
- ③挽肉の色が変わったら、トマト・パプリカ・大豆を加えてさらに炒める。
- ④いったん火を止めて、刻んだカレールウを加えてよく混ぜ、再び火にかけて水気をとばしながら炒める。

きせつの食べ物探偵団♪ 「すいか」

選び方

緑色が鮮やか

ツルの部分がくぼんでいる



黒しみがはっきりしている

豆知識

カットしたものは切り口をラップし、冷蔵庫に入れましょう。
甘みを美味しく感じる適温は15℃です。
冷やし過ぎないようにし、冷蔵庫から出して、
少しおいてから食べるとよいです。

