

令和7年

8月予定献立表

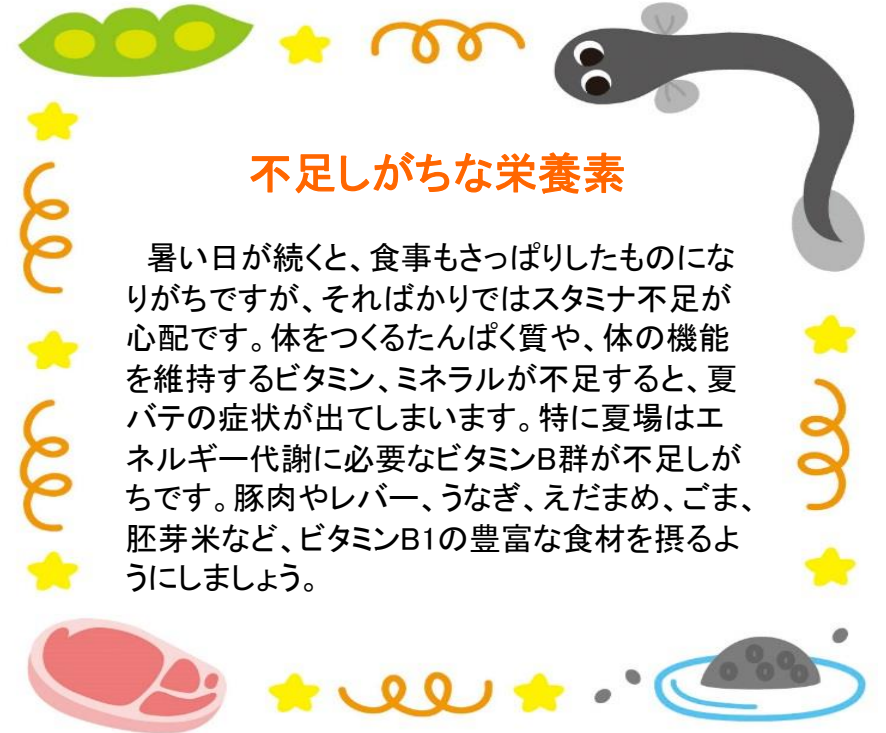


給食だより



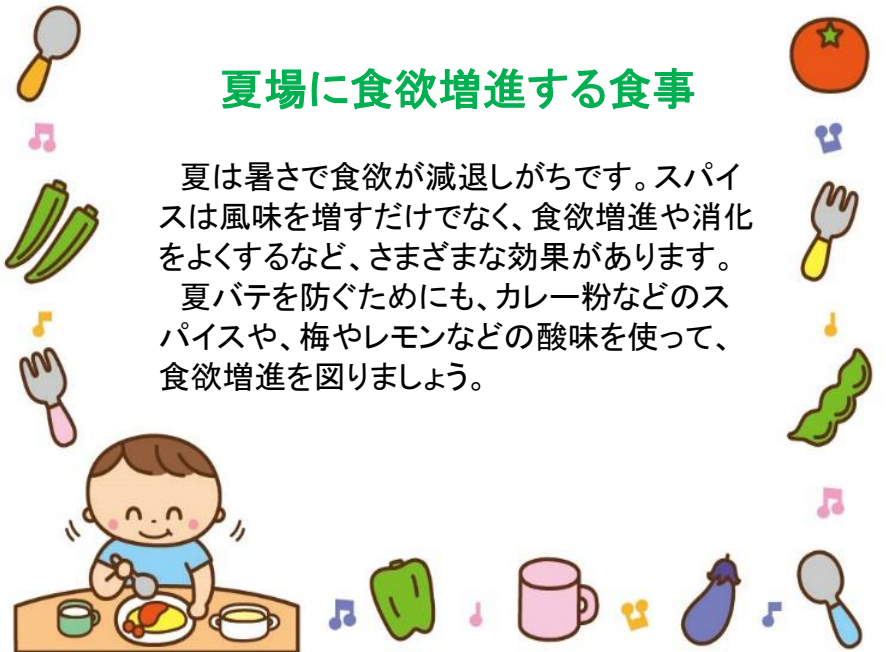
日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	金	牛乳 クラッカー	ごはん	カレイの煮付け オクラのごま和え 豚肉と油揚げの味噌汁 パイナップル 1日はパインの日	牛乳 セサミラスク
2	土	お茶 おかき	ごはん (カレーライス)	カレーライス 野菜サラダ バナナ	まめびよ(いちご) せんべい
4	月	牛乳 ビスケット	ごはん	五目ビーフン きんぴら肉団子 ブロッコリー かきたま汁	コアコアヨーグルト
5	火	牛乳 えびせん	ごはん	さばの竜田揚げ いんげんのおかか和え じゃがいもの味噌汁 型抜きチーズ	スイカ
6	水	牛乳 ウエハース	食パン	具だくさん卵焼き たたききゅうり はるさめスープ オレンジ	牛乳 せんべい
7	木	牛乳 おかき	ごはん	お好み焼き もやしのナムル トマト 小松菜の味噌汁 7日はバナナの日	☆フルーツポンチ
8	金	バナナヨーグルト	おにぎり	鶏ささみの磯辺揚げ 切干大根のお浸し とうもろこし スティックチーズ	牛乳 クッキー
9	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きそば ウインナー わかめと油揚げの味噌汁	ぶどうジュース おかき
12	火	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん (豚丼)	豚丼 キャベツの即席漬け スイカ	牛乳 ミニバームクーヘン
13	水	牛乳 クッキー	ごはん	いなりうどん ウインナー きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 おかき
14	木	牛乳 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ トマト	牛乳 源氏パイ
15	金	牛乳 クラッカー	ごはん	焼きそば スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ウエハース
16	土	お茶 おかき	ごはん (中華丼)	中華丼 野菜サラダ オレンジ	まめびよ(バナナ) せんべい
18	月	牛乳 ビスケット	ごはん	肉うどん ほうれん草のごま和え パイナップル	ミニアイスクリーム バニラ
19	火	牛乳 えびせん	ごはん	夏野菜のかき揚げ 19日は食育の日 きゅうりの昆布和え 夏野菜を味わおう なすの味噌汁 型抜きチーズ	牛乳 ビスケット
20	水	ヨーグルト	ごはん	鮭の照り焼き ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁 バナナ	☆カルピス寒天
21	木	牛乳 ウエハース	ごはん (カツカレー)	カツカレー キャベツの甘酢和え 梨	パインゼリー
22	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	ロールパン	白身魚の香草パン粉焼き トマトのさっぱり和え チンゲン菜とベーコンのスープ スティックチーズ	メロン
23	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きうどん きゅうりのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	みかんジュース おかき
25	月	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉の甘辛炒め 千切りキャベツ トマト ほうれんそうのすまし汁	☆フルーツヨーグルト
26	火	牛乳 おかき	(誕生会)	チャーハン 鶏肉のから揚げ 小松菜のお浸し わかめスープ オレンジ	牛乳 沖縄県産パイン クレープ
27	水	みかんヨーグルト	ごはん	さばの味噌煮 じゃがいものきんぴら ブロッコリー 豆腐と舞茸のすまし汁	牛乳 国産野菜の かりんとう
28	木	牛乳 せんべい	食パン	ポークビーンズ ミニオムレツ コールスローサラダ 梨 31日は野菜の日	牛乳 たい焼き
29	金	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 にんじんしりしり ブロッコリー なすのそうめん汁	野菜果実ゼリー
30	土	お茶 おかき	ごはん (カレーライス)	カレーライス キャベツの甘酢和え バナナ	りんごジュース せんべい

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。また、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしつぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミン、ミネラルが不足すると、夏バテの症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。夏バテを防ぐためにも、カレー粉などのスパイスや、梅やレモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

おうちで作ってみましょう

カルピス寒天

8月20日の献立

【材料】 子ども5人分

- ・カルピス・・・60ml
- ・水・・・240ml
- ・粉寒天・・・2g
- ・みかん缶・・・100g

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら約2分間沸騰させて煮溶かします。
- ② 火を止め、カルピスを加えて混ぜ合わせます。
- ③ 容器にみかん缶を並べ、②を流し入れ、冷やし固めます。

暑くて食欲がない時でもさっぱりと食べやすいおやつです。みかん缶の他にもパイン缶や桃缶、キウイフルーツ、いちご等を入れ、型から出して皿に盛り付けると色鮮やかに仕上がりますよ。冷たく冷やしてお召し上がりください。

※13、14、15日は希望登所(園)です。申し込みのあった方に給食を用意しています。

※午後のおやつ☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※食品が傷みやすい時期です。お子様のご飯はよく冷ましてから蓋をしてください。

