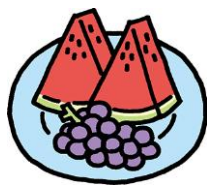


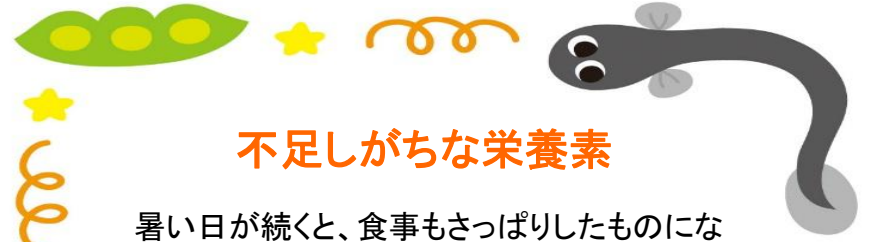
令和8年

8月予定献立表



給食だより

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、外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首に掛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。



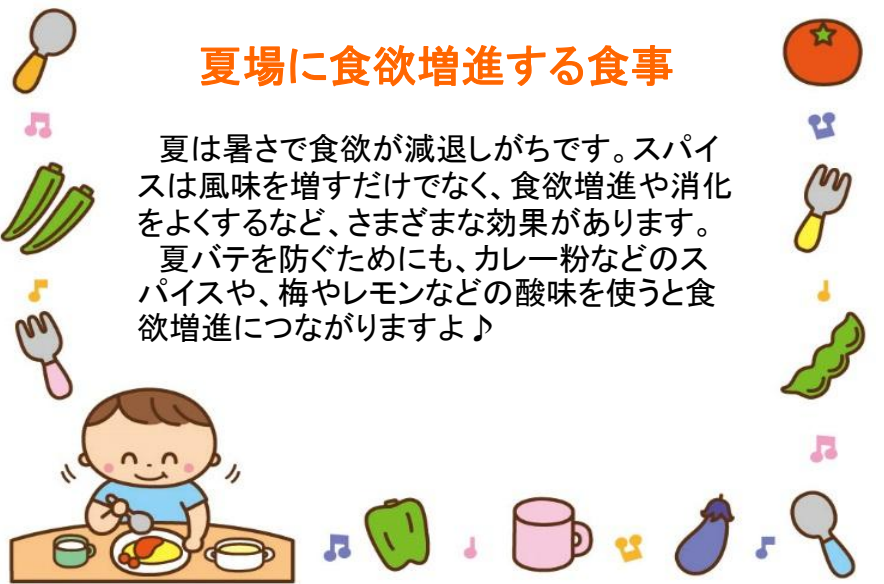
不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっ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うと食欲増進につながりますよ♪



おうちで作ってみよう

カルピス寒天

8月18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を流しいれ、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。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 321kcal	3歳未満児 512kcal
たんぱく質	3歳以上児 14.7g	3歳未満児 18.1g
食塩相当量	3歳以上児 2.3g	3歳未満児 2.1g

日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	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	まめびよ(いちご) せんべい
3	月	牛乳 ウエハース	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 オレンジ	牛乳 国産野菜のかりんとう
4	火	ヨーグルト	ごはん	五目ビーフン ブロッコリー 豆腐となめこのすまし汁 パイナップル	牛乳 ☆ピザトースト
5	水	牛乳 えびせん	ごはん	鮭フライ 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	木	牛乳 おかき	ロールパン	具たくさん卵焼き たたききゅうり トマト ワンタンスープ	牛乳 たべっ子どうぶつ
7	金	牛乳 クッキー	おにぎり	鶏ささみの磯辺揚げ 7日はバナナの日 切干大根のお浸し とうもろこし バナナ	ソファールヨーグルト
8	土	お茶 せんべい	ごはん (中華丼)	中華丼 ブロッコリーのコーンと和え オレンジ	りんごジュース おかき
10	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	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	ミルクアイスカップ
12	水	牛乳 せんべい	ごはん (豚丼)	豚丼 きゅうりとカニカマの酢の物 ミニゼリー(国産レモン)	牛乳 バウムクーヘン
13	木	牛乳 ウエハース	ごはん	いなりうどん ウィナー キャベツの即席漬け	お茶 源氏パイ
14	金	牛乳 クラッカー	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ トマト	お茶 ビスケット
15	土	お茶 おかき	ごはん	焼きそば ウィナー わかめと玉ねぎの味噌汁	まめびよ(いちご) せんべい
17	月	牛乳 えびせん	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 にんじんしりしり かぼちゃの味噌汁 型抜きチーズ	17日はパイナップルの日 パインゼリー
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん	さばの竜田揚げ じゃがいものきんぴら ブロッコリー とうがんのすまし汁	☆カルピス寒天
19	水	牛乳 せんべい	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 バナナ	牛乳 ミニフィッシュ
20	木	バナナヨー グルト	食パン	鮭のタルタル焼き トマトのさっぱり和え チンゲン菜とベーコンのスープ	ミルクアイスカップ
21	金	牛乳 クッキー	ごはん (カツカレー)	カツカレー キャベツの甘酢和え スティックチーズ	スイカ
22	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きうどん きゅうりのナムル わかめスープ	りんごジュース おかき
24	月	ヨーグルト	ごはん	豚肉の甘辛炒め 千切りキャベツ トマト 春雨とにらのスープ	牛乳 たい焼き
25	火	牛乳 おかき	(誕生会)	枝豆ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのコーンと和え えのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 沖縄県産 パインクレープ
26	水	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	鮭の照り焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツの味噌汁 減塩型抜きチーズ	☆フルーツヨーグルト
27	木	牛乳 バナナ	ロールパン	ポークビーンズ 具たっぷりスペイン風オムレツ コールスローサラダ	牛乳 ひじきせんべい
28	金	牛乳 ウエハース	ごはん	肉うどん 小松菜のお浸し 梨	ジョアマスカット ビスケット
29	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	りんごジュース せんべい
31	月	牛乳 クラッカー	ごはん	さばの味噌煮 野菜炒め 31日は野菜の日 なすのそうめん汁 スティックチーズ	国産やさしいゼリー

※13、14日は希望保育です。申し込みのあった方に給食を用意しています。

※午後のおやつの☆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。



小矢部市民生部こども家庭課