



8月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 22	土		親子丼 きゅうりの酢の物 みそ汁	米、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ、みりん きゅうり、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
3	月		御飯 鶏つくねの照り焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水、片栗粉 チンゲンサイ、人参、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖 白菜、厚揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ゆでとうもろこし ココアビスケット(市販)
17 31			夏野菜カレー マカロニサラダ すいか	米、鶏ひき肉、なす、オクラ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、カレールウ、ホールトマト缶詰、油 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、ミニトマト すいか	牛乳 水ようかん こしあん、砂糖、寒天、水
4 18	火		御飯 さばの焼きおろし煮 ほうれん草のごま酢あえ みそ汁	米 さば、食塩、大根、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、ねぎ ほうれん草、人参、ツナ缶、コーン缶、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 玉ねぎ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 レモンクッキー 小麦粉、バター、砂糖、レモン汁
5 19	水		御飯 豚肉のしょうが焼き とうがんの枝豆あなかけ みそ汁	米 豚肉、しょうゆ、酒、しょうが、みりん、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖 とうがん、枝豆、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油 小松菜、油揚げ、しめじ、だし汁、米みそ	牛乳 フルーツボンチ バナナ、みかん缶、桃缶、パイナップル缶、白玉粉、絹ごし豆腐、砂糖、水
6 20	木		野菜そうめん 鶏のカレー風味唐揚げ バナナ	干しそうめん、卵、砂糖、食塩、きゅうり、人参、トマト、だし汁、しょうゆ、みりん 鶏もも肉、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉、カレー粉、食塩、油 バナナ	牛乳 きな粉ラスク 食パン、きな粉、バター、砂糖
7 21	金		梅入りごはん きゅうりチャンプル きんぴらごぼう みそ汁	米、うめ干し、ちりめんじゃこ 木綿豆腐、豚肉、卵、きゅうり、人参、油、しょうゆ、コンソメ、食塩 ごぼう、人参、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま 木綿豆腐、なめこ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 ミレービスケット(市販)
8	土		パン 夏野菜ポトフ オレンジ	ロールパン キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、ウインナー、コンソメ、食塩、水 オレンジ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
24	月		御飯 鶏つくねの照り焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 鶏ひき肉、ひじき、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水、片栗粉 チンゲンサイ、人参、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖 白菜、厚揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ゆでとうもろこし ココアビスケット(市販)
25	火		ロールパン 白身魚のラタトゥイユがけ 添え野菜 野菜スープ	ロールパン かれい、ズッキーニ、玉ねぎ、なす、パプリカ、人参、にんにく、オリーブ油、トマト缶、砂糖、しょうゆ、コンソメ ブロッコリー、じゃがいも、食塩 キャベツ、しめじ、人参、水、コンソメ、食塩	牛乳 お好み焼き 豚肉、油、小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、長芋、青のり、かつお節、お好みソース
26	水	(26日) お誕生会	コーンバターライス ミートローフ キャベツとりんごサラダ かぼちゃスープ	米、コーン缶、バター、食塩、パセリ粉 合い挽き肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、いんげん、パン粉、牛乳、食塩、油、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、きゅうり、りんご、酢、油、砂糖、食塩 かぼちゃ、玉ねぎ、バター、牛乳、コンソメ、パセリ	お茶 ヨーグルトムース ヨーグルト、生クリーム、砂糖、ゼラチン、水、みかん缶
27	木		御飯 なすの甘辛いため きゅうりとコーンのサラダ みそ汁	米 なす、豚ひき肉、ピーマン、人参、だし汁、砂糖、しょうゆ、油 きゅうり、コーン缶、ちくわ、人参、マヨネーズ じゃがいも、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 わらび餅 わらび粉、水、きな粉、砂糖、食塩
28	金		御飯 冷しゃぶ&サラダ すまし汁	米 豚肉、卵、キャベツ、きゅうり、人参、ミニトマト、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、酢、酒、米みそ、ごま油、すりごま 絹ごし豆腐、ほうれん草、人参、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 魚の学校せんべい(市販)

※11日(火)～15日(土)は、夏期特別保育日です。お弁当の日になりますので、お弁当をご持参ください。
おやつは11日(火)：ココア蒸しパン、12日(水)：グレーゼリー、13日(木)・14日(金)・15日(土)：セレクトおやつ(市販)になります。
※29日(土)は、メンテナンスのため休園日です。

今年の梅雨は、雨の日が多くジメジメとした日が続きましたが、梅雨が明けると一気に気温も上がり暑い日が続いてきます。暑いからと言って、冷たいもの・好きなものばかりを飲んだり食べたりしていると、体力は落ちる一方で、夏バテをしてしまいます。この夏を元気に乗り切るためにも、毎日規則正しい生活を心掛け、ごはんをしっかりと食べて体力をつけましょう。
また、子どもは大人に比べて体温調節機能が未熟なため、脱水症状や熱中症になりやすいです。こまめにしっかりと水分補給をしましょう！

食育活動



保育園で育てている野菜がぐんぐんと成長し、子どもたちが収穫をして給食室に嬉しそうに持ってきてくれています。
先月は、みんなが楽しみにしていたスイカが収穫でき、とっても甘くておいしいスイカをみんなで少しずつ分けていただきました。トマトやきゅうりもとても立派で給食などに使用してみんなで味わっています。
また、おやつで使用するとうもろこしの皮むきのお手伝いもしてもらいました。「とうもろこしのおひげの数ととうもろこしの実の数は一緒なんだよ!」とお話しながら、ゆり・たんぼほ組さんが頑張って剥いてくれました。夏野菜には、ピーマンやナスなどもあります。子どもたちは少し苦手な様子…。なので、ナスやピーマンには色々な形や色があるんだよ!と実際に野菜を見せながらお話ししました。
子どもたちは、実際に食材を見て触れて、自分たちがお手伝いすることで、食に興味を持ってくれた様子でした。これからも子どもたちが食に興味をもってもらえるような様々な食育活動に取り組んでいこうと思っています。



とうもろこしの皮むきのお手伝いをしたよ!

*乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	521 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	19.9 g	カルシウム	215 mg
脂質	15.8 g	ビタミンC	25 mg
塩分	2.1 g	食物繊維	3.8 g