

令和6年 8月 給食だより

<献立表>

本格的な暑さを迎え、子ども達はたくさんの汗をかきながら元気いっぱい過ごしています。園では、こまめに水分を摂るなど体調管理に気を付けていますが、暑い日が続くと汗などと一緒にビタミンやミネラルが身体の外に出て行ってしまふ為、食欲が無くなり疲れやすくなります。

夏を元気に過ごすためにバランスの良い食事と休養、睡眠を心掛けて過ごしましょう！

給食目標〈夏を元気に過ごす〉 ～よく遊び、よく食べ、よく眠る～

「バランスの良い食事」意識していますか？

暑くて食欲の無い時は、素麺などの麺類（黄の食品）だけで食事を済ませがちです。働きにより分類した「赤・黄・緑」の3色の食品を意識しましょう。また食べ物の働きにも目を向けると、食べることがより楽しく、食べる意欲にもつながります。

赤の食品
(肉・魚・卵・大豆など)
身体を作るものになる

黄の食品
(ごはん・パン・麺など)
エネルギーになる

緑の食品
(野菜・きのこ・果物など)
身体の調子を整える

「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう

生活リズムを整えて、「しっかり3食」食べることが大切です。まずは早起きを心掛け、朝の光を浴びることを意識してみましょう。日中、太陽の光を浴び元気に活動すると、夜は眠りやすくなります。

〈誕生パーティー〉
8月8日(木)

〈メニュー〉
冷汁・鶏肉のから揚げ
ねぎソースかけ
トマト・すいか

〈3時のおやつ〉
牛乳
アイスサンデー

〈特別メニュー〉
8月13日(火)

親子丼・きゅうりのおかか和え
〈3時のおやつ〉
牛乳・すいか
8月14日(水)
ミートソーススパゲティ
卵スープ・バナナ

〈3時のおやつ〉
牛乳・コロコロゼリー
8月15日(木)
お弁当
〈3時のおやつ〉
お茶・アイスクリーム

〈夏祭り〉
8月21日(水)

〈メニュー〉
焼きそば・おにぎり
フライドポテト
ウインナー・とうもろこし
揚げたこ焼き(以上児のみ)
〈3時のおやつ〉
かき氷
と
以上児：ポップコーン
未満児：ポン菓子

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
木	1	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこのスープ	お茶 アイスクリーム	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 きゅうりとひじきの和え物
金	2	パン タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 チーズ	ごはん スープ 南瓜とささみの煮物 キャベツとコーンの和え物
土	3	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみの煮物 人参ときゅうりの和え物
月	5	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の和え物
火	6	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	お茶 6日 かき氷 20日 ヨーグルト	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと人参の煮物 豆腐ときゅうりの和え物
水	7	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 冷やしそうめん	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ ささみとじゃが芋の煮物 ツナとコーンの和え物
木	22	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切り大根の味噌汁	牛乳 メロン	牛乳 ビスコ	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃこときゅうりの和え物
金	9	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え 海藻スープ	お茶 9日 プリン 23日 かき氷	牛乳 バナナ	ごはん スープ ツナと玉ねぎの煮物 きゅうりとコーンの和え物
土	10	サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	ぐたくたうどん ツナと玉ねぎの煮物 トマトときゅうりの和え物
火	27	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳 すいか	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ ささみと人参の煮物 きゅうりとコーンの和え物
水	28	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ オクラのすまし汁	牛乳 フルーツ入り オレンジゼリー	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 白身魚とじゃが芋の煮物 きゅうりと人参の和え物
金	16	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 南瓜の味噌汁	牛乳 メロントースト	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと南瓜の煮物 豆腐ときゅうりの和え物

※行事等で献立が変わることがあります。