

令和 7年 8月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺



★ 8月の目標 ★ 《熱中症に気をつけよう》



いよいよ本格的な夏がやってきましたね！毎日暑い日が続き子ども達の体力の消耗も激しい季節です。
熱中症予防には水分と塩分をバランスよく摂ることが重要です。スイカ・きゅうり・トマトなどの水分を多く含む野菜や果物、梅干し・味噌・塩昆布などの塩分を含む食品、豚肉・うなぎ・大豆製品などのビタミンB1を含む食品がオススメです。
熱中症、夏バテ予防のためにも栄養たっぷりの食事やこまめな水分補給を心掛け、楽しく夏を乗り切りましょう！



お盆とは、ご先祖様の霊をまつり、お迎えて感謝の気持ちを伝える日です。キュウリとナスをお供えるのは、ご先祖様がお空から来るときのためにキュウリで作った馬を、帰る時のためにナスで作った牛を用意します。それぞれ「少しでも早くお迎えできるように」「ゆっくりのんびり帰るように」という意味があるそうです。

献立の紹介



22日(金)の給食は、『イタリア』です。
主菜…ボローニャ地方発祥のバスタソース。挽き肉・香味菜・トマト・赤ワインなどをじっくり煮込んだソースです。
副菜…イタリア料理の前菜として有名なサラダで、カプリ島が由来となっていて「カプリ島の」という意味があります。
お汁…イタリア語で「ズッパ」はスープ、「ズッカ」はカボチャを意味し、イタリアではとても親しまれているカボチャスープです。
おやつ…ザクザクとした硬い食感が特徴の伝統菓子の一つで、「2度焼きした」という意味のお菓子です。
今回は、きな粉味のビスコッティを作ります。

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	金	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	洋風厚焼き卵	キャベツの昆布和え	豆腐のすまし汁	ジャンバラヤ
2	土	ハッシュドポーク					
4	月	パイナップル	麦飯 五分づきご飯	そばろ丼	りんご	野菜スープ	コーンマフィン
5	火	きんとん	麦飯 赤米五分づきご飯	魚の塩麹焼き	ミルクソーサー	じゃがいもの味噌汁	ポップコーン
6	水	かぼちゃパンケーキ	麦飯 五分づきご飯	ポークビーンズ	マカロニサラダ	コーンスープ	夏野菜のミネラルおにぎり
7	木	きな粉サンド	麦飯 雑穀五分づきご飯	鶏のマーマレード煮	納豆和え	玉ねぎの味噌汁	ミルクプリン
8	金	粉吹き芋	麦飯 五分づきご飯	麻婆豆腐	ナムル	かき玉汁	バナナ
9	土	夏祭り 🎆🎇🎊					
11	月	山の日					
12	火	もも	麦飯 もちきび五分づきご飯	大豆入りキーマカレー	ヨーグルト	オニオンスープ	トマトチーズクラッカー
<p>13(水)・14(木)・15(金)はお盆休みのため、希望保育となります。 ※お弁当と水筒をお願いします。</p>							
16	土	ほうれん草豚丼					
18	月	みかん	麦飯 五分づきご飯	ハヤシライス	バナナ	キャベツとしめじのスープ	ヨーグルトスコーン
19	火	さつま芋のミルク煮	麦飯 黒米五分づきご飯	ヤンニョムチキン	ひじきサラダ	わかめのすまし汁	鮭味噌おにぎり
20	水	りんごゼリー	麦飯 五分づきご飯	魚の煮付け	ほうれん草のごま和え	かぼちゃの味噌汁	マーラーカオ
21	木	ミルクパンケーキ	麦飯 雑穀五分づきご飯	絹揚げのそばろ煮	コールスロー	きのこのスープ	オレンジゼリー
22	金	ブロッコリー	麦飯 五分づきご飯	ポロネーゼ風スパゲティ	カプレーゼ風サラダ	ズッパ・ディ・ズッカ	きなこビスコッティ
23	土	三色丼					
25	月	コーンフレーク	麦飯 五分づきご飯	豚丼	りんご	あおさの味噌汁	フルーツヨーグルト
26	火	海苔芋スティック	麦飯 赤米五分づきご飯	豆腐つくね	えのきとツナの煮浸し	ナスとニラのスープ	ケーキサレ
27	水	ジャムサンド	麦飯 五分づきご飯	魚の味噌マヨ焼き	ブロッコリーのツナサラダ	ミネストローネ	子狐おにぎり
28	木	ミルクゼリー	麦飯 雑穀五分づきご飯	ひじき入り厚焼き卵	キャベツのおかか和え	じゃがいもの味噌汁	かき氷
29	金	バナナ	🌈ワクワク給食 🌈	鮭おにぎり・ハンバーグ(照焼きソース)・かぼちゃサラダ・シチュー・りんごゼリー			チョコクッキー
30	土	夏野菜カレー					

※ 都合により、献立を変更する場合があります



29日(金)はワクワク給食の日です。

