

令和7年 8月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	金	クッキー 牛乳 七分づき米	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	すいか せんべい 牛乳	魚 味噌 牛乳	砂糖 じゃがいも せんべい	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 すいか
2	土	せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	こんにやく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜
4	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉となすの甘酢がらめ 味噌汁 果物(りんご)	メロン クラッカー 牛乳	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳	油・片栗粉 砂糖 クラッカー	なす・玉葱・万能葱 なめこ・長葱 にんにく・メロン
5	火	クッキー お茶 七分づき米	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(すいか)	サーターアンダギー 牛乳	ツナ缶・絹豆腐 凍り豆腐・豚肉 無調整豆乳 牛乳	白ごま・砂糖 小麦粉 春雨・油	人参・いんげん・もやし エリンギ・長葱・生姜
6	水	せんべい 牛乳 食パン	チキンソテーラタトゥイユ コンスープ 果物(りんご)	もずく井 お茶	鶏肉 豚挽肉	油・砂糖 片栗粉 ごま油 七分づき米	なす・ズッキーニ・トマト・パセリ 玉葱・パプリカ(赤)・人参 コンクリーム缶・コンホール缶・生姜 青菜・もずく・にんにく
7	木	チーズ お茶 七分づき米	わかめラーメン 人参しりしり 果物(すいか)	チンビン (黒糖入りクレープ) 牛乳	豚肉 ツナ缶 牛乳	中華めん ごま油・小麦粉 黒砂糖・油	青菜・わかめ・人参 ホールコーン缶・長葱 もやし
8	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	香味焼き 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	魚 油揚げ・味噌 きな粉 牛乳	油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・もやし・万能葱 にんにく・生姜・バナナ
9	土	せんべい 牛乳 七分づき米	切り干し大根のチンジャオロース チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	カステラ お茶	豚肉	ごま油 片栗粉 カステラ	切り干し大根・ピーマン パプリカ(赤)・エリンギ チンゲン菜・玉葱・人参 生姜
12	火	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(すいか)	ホットケーキ 牛乳	豚肉 麩・味噌 無調整豆乳 牛乳	砂糖 油 小麦粉	キャベツ・人参 ピーマン・えのきたけ 万能葱
13	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	夏野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご)	おひさまゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・ズッキーニ・キャベツ なす・りんご・青菜・もやし・生姜 粉寒天・トマトピューレ・レモン汁 にんにく・コンホール缶・りんご果汁100%
14	木	煮干し お茶 七分づき米	冷やし中華そば なすのオイスターソース炒め 果物(すいか)	米粉のココア蒸しパン 牛乳	卵・ハム 豚挽肉 無調整豆乳 牛乳	中華めん 油・砂糖 ごま油 米粉・純ココア	きゅうり・もやし・人参 なす・玉葱・チンゲン菜
15	金	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 果物(りんご)	ミルクもち せんべい お茶	豚肉・味噌 絹豆腐 きな粉 牛乳	砂糖・油 片栗粉 せんべい	とうがん・人参・いんげん こんにやく・青菜 えのきたけ・生姜
16	土	せんべい 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	豚肉 凍り豆腐 油揚げ・味噌	じゃがいも 砂糖・油 パン	玉葱・人参・しらたき いんげん・わかめ
18	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉となすの甘酢がらめ 味噌汁 果物(りんご)	メロン クラッカー 牛乳	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳	油・片栗粉 砂糖 クラッカー	なす・玉葱・万能葱 なめこ・長葱 メロン
19	火	クッキー お茶 七分づき米	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(すいか)	サーターアンダギー 牛乳	ツナ缶・絹豆腐 凍り豆腐・豚肉 無調整豆乳 牛乳	白ごま・砂糖 小麦粉 春雨・油	人参・いんげん・もやし エリンギ・長葱
20	水	せんべい 牛乳 食パン	チキンソテーラタトゥイユ コンスープ 果物(りんご)	もずく井 お茶	鶏肉 豚挽肉	油・砂糖 片栗粉 ごま油 七分づき米	なす・ズッキーニ・トマト・パセリ 玉葱・パプリカ(赤)・人参 コンクリーム缶・コンホール缶 青菜・もずく・にんにく・生姜
21	木	チーズ お茶 七分づき米	わかめラーメン 人参しりしり 果物(すいか)	チンビン (黒糖入りクレープ) 牛乳	豚肉 ツナ缶 牛乳	中華めん ごま油・小麦粉 黒砂糖・油	青菜・わかめ・人参 ホールコーン缶・長葱 もやし



令和7年 8月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	香味焼き 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	魚 油揚げ・味噌 きな粉 牛乳	油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・もやし・万能葱 にんにく・生姜・バナナ
23	土	せんべい 牛乳 七分づき米	切り干し大根のチンジャオロース チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	カステラ お茶	豚肉	ごま油 片栗粉 カステラ	切り干し大根・ピーマン パプリカ(赤)・エリンギ チンゲン菜・玉葱・人参 生姜
25	月	ウエハース 牛乳 七分づき米	豚肉ととうがんの煮物 すまし汁 果物(りんご)	ミルクもち せんべい お茶	豚肉・味噌 絹豆腐 きな粉 牛乳	砂糖・油 片栗粉 せんべい	とうがん・人参・いんげん こんにゃく・青菜 えのきたけ・生姜
26	火	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(すいか)	ジャムパン 牛乳	豚肉 麩 味噌 牛乳	砂糖・油 食パン ジャム	キャベツ・人参 ピーマン・えのきたけ 万能葱
27	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	夏野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご)	おひさまゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・ズッキーニ・キャベツ なす・りんご・青菜・もやし・生姜 粉寒天・トマトジュレ・レモン汁 にんにく・コッホーレ・りんご果汁100%
28	木	煮干し お茶 七分づき米	冷やし中華そば なすのオイスターソース炒め 果物(すいか)	米粉のココア蒸しパン 牛乳	卵・ハム 豚挽肉 無調整豆乳 牛乳	中華めん 油・砂糖 ごま油 米粉・純ココア	きゅうり・もやし・人参 なす・玉葱・チンゲン菜
29	金	クッキー 牛乳 七分づき米	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	すいか せんべい 牛乳	魚 味噌 牛乳	砂糖 じゃがいも せんべい	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 すいか
30	土	せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	こんにゃく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	500	20.9	13.8	255	1.8	191	0.43	0.4	25	1.4
乳児	567	22.8	13.8	214	2.5	203	0.48	0.41	30	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※果物()は乳児クラスです。

今年あまり雨が降らず、早くから眩しい太陽の陽射しが照りつけています。暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるのでご飯をしっかりと食べるようにしましょう。

給食では見た目から食べたい!と思えるように、彩りの良い夏野菜をたくさん使った献立を作りたいと思っています。好き嫌いせずに食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

.....水分補給のポイント.....

朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしよう。

食事中



食事中に飲むと水分補給だけでなく消化がスムーズになる。

汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしよう。運動前に水分補給をすることも大切。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしよう。

す

.....水分補給をしっかりしよう!.....
 暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し、70%~80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。

また、食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

1日3回の食事をしっかりとろう!!

夏の暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。

