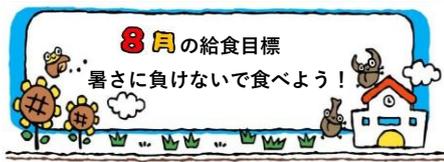


# 令和7年8月 給食予定献立表

湯浦保育園

給食年間目標  
楽しく食べよう!!

日	曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ		行事	
		おやつ	主食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)				
1	金	牛乳 サブレ	麦ご飯	きじ焼き	かぼちゃサラダ	コンソメスープ	麦茶	フルーツゼリー		
2	土	牛乳 クラッカー	おにぎりを 持ってきて ください	焼きソバ		プリン	牛乳	さやえんどう		
4	月	牛乳 マリー	麦ご飯	チキンカレー	コールスロー	果物	麦茶	ヨーグルト		
5	火	だし汁 塩せんべい	麦ご飯	松風焼き	パンパンジー	かきたま汁	牛乳	チーズトースト		
6	水	牛乳 丸ボーロ	麦ご飯	魚の酢豚風	ひじきの炒り煮	すまし汁		アイス		
7	木	麦茶 野菜スープ	麦ご飯	鶏のから揚げ	昆布納豆	じゃが芋の味噌汁	麦茶	おにぎり		
8	金	牛乳 メロンパン	麦ご飯	ポークビーンズ	きんぴらごぼう	フルーツゼリー	牛乳	蒸しパン		
9	土	牛乳 ゼリー	おにぎりを 持ってきて ください	スパゲティ			牛乳	かりんとう		
11	月			<b>山の日</b>						
12	火	牛乳 クラッカー	麦ご飯	魚のみそマヨ焼き	ツナサラダ	なめこの味噌汁	牛乳	プリン		
13	水			<b>盆休み</b>						
14	木									
15	金									
16	土									
18	月	牛乳 パナナ	麦ご飯	サバの塩焼き	もやしと人参のおかか和え	豆腐の味噌汁	麦茶	フルーチェ		
19	火	だし汁 クラッカー	麦ご飯	キーマカレー	チキンと玉子のサラダ	フルーツヨーグルト		アイス		
20	水	牛乳 白い風船	麦ご飯	鶏肉のレモンソース	キャベツの昆布和え	かぼちゃの味噌汁	麦茶	小豆団子		
21	木	麦茶 野菜スープ	麦ご飯	高野豆腐のオランダ煮	ごぼうサラダ	中華スープ	麦茶	ドーナツ		
22	金	牛乳 チーズ	わかめ ご飯	エビフライ	ポテトサラダ	コーンスープ	麦茶	プリンアラモード	誕生会	
23	土	牛乳 かりんとう	おにぎりを 持ってきて ください	焼肉炒め		ヨーグルト	牛乳	クッキー		
25	月	牛乳 パナナ	麦ご飯	トンパイ焼き	切干大根の炒め煮	洋風みそ汁		アイス		
26	火	だし汁 サラダ せんべい	麦ご飯	クリームシチュー	バラエティサラダ	フルーツゼリー	牛乳	ポンテケーキ		
27	水	牛乳 チーズ	麦ご飯	南瓜コロッケ	ゆで豚野菜サラダ	そうめん味噌汁	牛乳	お菓子		
28	木	麦茶 野菜スープ	麦ご飯	鮭の塩焼き	キャベツのごま和え	わかめと豆腐の味噌汁	麦茶	おにぎり		
29	金	牛乳 スティック パン	麦ご飯	ナポリタン	じゃが芋のチーズ焼き	玉子スープ	麦茶	豆乳ココアプリン		
30	土	牛乳 ウエハース	おにぎりを 持ってきて ください	ポークカレー		果物	牛乳	お菓子	は手作りおやつです	



### 熱中症は朝ごはんですら予防しよう!!

熱中症は午前中の発症率が高いそうです。人は、睡眠中にコップ1杯ほどの汗をかいていると言われてます。汗には、水分だけでなく、塩分、ミネラルも含まれているので、朝ごはんはとても重要です。必ず摂りましょう。



**熱中症対策におすすめの食べ物**  
 豚肉・・・疲労回復に効果がある『ビタミンB1』が豊富。ひれ肉やもも肉など赤身の方が含有量が多いです。  
 梅干し・・・エネルギー代謝を活性にする『クエン酸』は、疲労回復を促すとされています。梅干しにはクエン酸が豊富に含まれています。  
 夏野菜・フルーツ・・・夏に旬を迎える野菜や果物には水分が豊富に含まれています。身体を冷やす効果があり、栄養たっぷりです。→ すいか、レモン、トマト、ナス、とうもろこし、ピーマンなど

### 朝ごはんですら塩分が取れるメニュー

朝ごはんですら塩分が取れるメニューが、お味噌汁です。熱中症が重症化する原因の多くは『脱水』と『ミネラル不足』です。お味噌汁には、大切な『水分』と『ミネラル』が含まれています。ぜひ取り入れてください。

おすすめ食材を摂りつつ  
毎日バランスの良い食事を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう

