



8月 給食だより



たくさん運動、たっぷり休み、水分補給をしましょう。



夏本番です。熱中症に気をつけましょう。
たくさん運動し、たっぷり休み、食事を通して夏バテ予防をしましょう。
夏祭り、プール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しです。
夜更かしなどが続かないように体調管理に気をつけてください。



「夏バテ」に気をつけて 夏を乗り越えましょう

夏バテは、体の消化機能を低下させて
食欲不振を招きます。ビタミン・ミネラル
の摂取不足が心配されますので、食事
には注意が必要です。

【夏バテに効果的な栄養素】

①たんぱく質

(肉・魚・卵・大豆・牛乳)

②ビタミンB1

(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

③ビタミンC (野菜・果物)

④ミネラル

(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

旬の「スイカ」で 夏の水分補給は いかがですか？



スイカの果肉の大部分は
水分で、一般的に約90%
を占めます。冷やしたスイカ
に少量の塩をかければ、
汗で失われたナトリウムも
補給でき、より効率的に体
をクールダウンできます。



夏野菜を植えています

名取みたぞのこども園では、白なす、ズッキーニ、トマト、じゃがいもを育てています。
自分たちで育てた野菜は、喜んで食べてくれます。ぜひ、子ども達と畑の野菜をのぞいて
みてください♪

旬の食材を使った郷土料理

ずんだもち



枝豆のとれる夏のお盆によく食べられる郷土料理です。
昔はすり鉢を使って枝豆を潰していました。

おぐずかけ



お盆やお彼岸の時に食べる精進料理です。人参やごぼうなどの野菜を小さめに切り、白石市特産の温麺を入れて片栗粉でとろみを付けています。

お盆メニューとして
今月の給食に取り
入れる予定です♪

朝ごはんをおいしく食べるためにも 快眠しましょう

早起きをして、朝食をきちんと食べるためには、
快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？
布団でぐっすり眠れていますか？
寝ているときは、虫歯菌が動き出します。
寝る前の歯磨きも忘れずにしましょう。



 8月 予定献立 令和8年度 名取みたそのこども園						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
						力になる	身体を作る	病気から守ってくれる	
						(黄)	(赤)	(緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1	土	ビスケット	ごはん	豚肉と青菜の炒め物 コンソメスープ バナナ	カップケーキ 牛乳		米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	バナナ、小松菜、人参、えのき
3	月	クラッカー	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜炒め 鮎のすまし汁 メロン	焼きビーフン 牛乳	パイ菓子	米、ビーフン、春雨、油、マヨドレ、豆乳、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、豚こま、豚ひき肉、みそ、わかめ	メロン、人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、ねぎ、チンゲンサイ
4	火	サンドビスケット	ごはん	ゆかりごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃのみそ汁 バナナ	ミニビザ ピザトースト 白ぶどうジュース	ばりんこ	米、ぎょうざの皮、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、食パン	豚こま、木綿豆腐、ウィンナーソーセージ、みそ、スライスチーズ	ぶどう果汁飲料、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、新ピーマン、黄ピーマン、ほうれん草、人参、なす、トマト、コーン缶、ゆかり、生姜
5	水	ヨーグルト	ごはん	豆腐のツナチャンプルー つるむらさきの中華スープ すいか	きなこおはぎ 牛乳	ソフトサラダ	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ウィンナーソーセージ、きな粉	すいか、玉ねぎ、人参、つるむらさき、しめじ、ピーマン、ねぎ、えのき
6	木	せんべい	ごはん	かれいの田楽焼き 切干大根のツナサラダ 厚揚げスープ バナナ	いもてん 牛乳	ももゼリー	米、さつまいも(皮付)、ホットケーキ粉、揚げ油、マヨドレ、ごま	牛乳、かれい、生揚げ、ツナ水煮缶、みそ	バナナ、人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、切干大根
7	金	野菜ジュース	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのこまマヨ和え キャベツと豆腐のみそ汁 オレンジ	フルーチェ	ビスケット	米、マヨドレ、すりごま	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、みそ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、パイン缶、マーマレード、ねぎ、人参、えのき、生姜
8	土	ビスケット	ごはん	豚丼 春雨スープ ぶどうゼリー	パウムクーヘン のむヨーグルト		カップゼリー、米、パウムクーヘン、春雨、ごま、ごま油、砂糖	ジョア、豚こま、木綿豆腐	玉ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、人参、生姜
10	月	クラッカー	ごはん	タンダーリーかじき コールスロー わかめスープ メロン	青のりポテト 豆乳飲料	パイ菓子	米、フライドポテト、マヨドレ、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	調整豆乳、かじき、絹ごし豆腐、ハム、青のり、わかめ	メロン、玉ねぎ、キャベツ、えのき、人参、きゅうり、コーン缶
11	火			のりの日					
12	水	ヨーグルト	めん	冷しゃぶうどん さわらのかき揚げ ももゼリー	ねぎたごはん 麦茶	ソフトサラダ	うどん、カップゼリー、米、揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま油	豚こま、さわか、かつお節	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、コーン缶、枝豆、たくあん、スリムネギ
13	木	せんべい	ごはん	ぎょうざ ブロッコリーの中華和え おくら中華スープ バナナ	お好みマカロニ 牛乳	ももゼリー	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マカロニ、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、かつお節、青のり	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、にら、オクラ
14	金	のむヨーグルト	ごはん	鶏の香り焼き ピーマンのツナマヨ和え サイコロスープ グレープフルーツ	カステラ 牛乳	ビスケット	米、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、ピーマン、人参、大根、しめじ、スリムネギ
15	土	ビスケット	ごはん	麻婆茄子丼 わかめスープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、わかめ	バナナ、なす、人参、ピーマン、生姜
17	月	クラッカー	ごはん	赤魚の煮つけ かぼちゃサラダ 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	ささみフリッター 牛乳	パイ菓子	米、てんぷら粉、マヨドレ、米粉、砂糖	牛乳、赤魚、鶏ささ身、油揚げ、みそ、わかめ、青のり	グレープフルーツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、スリムネギ、生姜
18	火	サンドビスケット	パン	食パン ポークチャップ 洋風スープ バナナ	海苔の佃煮おにぎり 麦茶	ばりんこ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油	豚こま、ベーコン、焼きのり	バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、コーン缶
19	水	ヨーグルト	ごはん	五日チャンプル おくら春雨スープ オレンジ	鮎うすく 牛乳	ソフトサラダ	米、焼鮎、春雨、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ベーコン	オレンジ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、しめじ、オクラ、干しいたけ
20	木	せんべい	ごはん	すずきの塩焼き もやしとささみの和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	ぶどうゼリー (味しらべ) のむヨーグルト	ビスケット	カップゼリー、米、味しらべ	ジョア、すずき、鶏ささ身、みそ、刻みのり	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、しめじ
21	金	野菜ジュース	ごはん	麻婆豆腐丼 おくすかけ メロン	ずんだドーナツ 牛乳	ももゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、うーめん、揚げ油、片栗粉、砂糖、豆乳、ごま油	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ	メロン、玉ねぎ、人参、枝豆、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、生姜
22	土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 バナナ	カステラ 牛乳		米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのき
24	月	クラッカー	ごはん	かれいの生巻焼き 春雨の中華和え 豚汁 メロン	蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、里芋、しらたき、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、調整豆乳、木綿豆腐、豚こま、鶏ささ身、みそ	メロン、白菜、人参、大根、きゅうり、ごぼう、ねぎ、生姜
25	火	サンドビスケット	めん	♪みそラーメン 豆腐入りつくね焼き バナナ	♪アイスクリーム (クラッカー)	ばりんこ	中華めん、リッツ、ごま油、ごま、片栗粉、砂糖	アイスクリーム、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、わかめ	バナナ、コーン缶、人参、えのき、ほうれん草、ねぎ
26	水	ヨーグルト	ごはん	肉じゃが なすのみそ汁 オレンジ	かぼちゃもち 牛乳	ソフトサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚こま、みそ、油揚げ	オレンジ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、いんげん
27	木	ばりんこ	ごはん	さばのカレー風味焼き きゅうりとささみの和え物 トマトスープ グレープフルーツ	きな粉サンド 牛乳	ももゼリー	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さば、鶏ささ身、豆腐、ベーコン、きな粉、青のり	きゅうり、グレープフルーツ、カットトマト、ズッキーニ、ねぎ、にんにく
28	金	のむヨーグルト	ごはん	ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ	肉みそおにぎり 麦茶	ビスケット	米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、砂糖	豚ひき肉、豆腐、ベーコン、赤みそ	バナナ、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぶ、キャベツ、しめじ
29	土	ビスケット	ごはん	納豆そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 みかんゼリー	せんべい (サンドビスケット) 牛乳		カップゼリー、米、里芋、油、砂糖、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、えのき、にら
31	月	クラッカー	ごはん	かじきのごま味噌焼き きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 オレンジ	ナポリタン 牛乳	パイ菓子	米、里芋、スパゲティ、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油、オリーブ油、ごま	牛乳、かじき、油揚げ、ベーコン、みそ、赤みそ、わかめ	オレンジ、玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、さやえんどう

🍴🍷🍷は食育活動を行う予定です🍷

🍏は絵本給食を提供する予定です🍏

※()内の献立は、以上児のみ提供となります。
※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	574	18.7~28.7	14.9~22.9	1.6
予定献立栄養量	575	23.8	17.4	1.6
3歳以上児目標 (45%)	458	14.9~22.9	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量	469	18.5	12.7	1.3