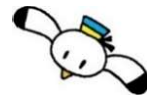




8月 給食だより



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。

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。



名取あけぼのこども園では、**ズッキーニ・しそ・きゅうり・じゃがいも・オクラ・さつまいも**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。これから収穫する野菜もあり、子どもたちは生長を楽しみにしています♪ぜひ、子ども達と畑やプランター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。

おくずかけ



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。

8月予定献立 令和8年度 名取あけぼのこども園							食材ならびに体内のはたらき		
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組					身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
		午前おやつ	主食	スプーン	屋食	午後おやつ	(赤)	(黄)	(緑)
1	土	揚げせんべい	ご飯		厚揚げの中華丼 春雨サラダ グレープフルーツ (牛乳)	ばりんこ (揚げせんべい) ジョア	牛乳 生揚げ 豚肉	米 はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖	グレープフルーツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン えのき たけ にんにく しょうが
3	月	ぼたぼた焼き	ご飯		すき焼き風煮 野菜と油揚げの和え物 (牛乳) 以上児：梨 未満児：オレンジ	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 豆 糖 ごま ごま油	米 さつまいも 米 しらす 砂 糖	なし ほうれんそう にんじん はくさい もやし ねぎ えのき たけ たまねぎ オレンジ
4	火	ばりんこ	ケチャップ ライス		* お誕生会 * 鶏肉のカレー焼き コールスローサラダ にんじんとごぼうのみそ汁 ゼリー和え	かぼちゃの蒸しパン 手作りラッシー	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豆腐 豚肉 ウインナー みそ	米 米粉 さつまいも 油 マヨネーズ しらす 砂糖	バナナ もも ぶどう にんじん きゅう り キャベツ ごぼう えのき たけ ねぎ じゃがいも じゃがいも にんにく しょうが のり
5	水	ヨーグルト	ご飯		カレーのバーベキューソース きんぴらごぼう カレースープ オレンジ	ココアサンド 牛乳	牛乳 かわい 豚ひき肉 パ ター	米 食パン じゃがいも し らす 砂糖 油 ごま油	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう いんげん
6	木	ホームパイ	ご飯		おくらと納豆のねばねば丼 (以上児食育) 田舎汁 パイナップル (牛乳)	おからきなこクッキー 牛乳	牛乳 納豆 おから 豆腐 鶏肉 豆腐 きな粉 油揚げ	米 米粉 油 砂糖 ごま 油	パイナップル トマト きゅうり だいこん オクラ にんじん ご ぼう かぼちゃ ねぎ
7	金	揚げせんべい	ご飯		たらフライ 切干大根ナムル じゃがいものみそ汁 すいか	◆じゃじゃ麺 牛乳	牛乳 たら 豆腐 豚ひき肉 ハ ム みそ	米 うどん じゃがいも パン 粉 マヨネーズ 油 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま油	すいか にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ 切り干し大根 たまねぎ きゅうり にんにく しょうが
8	土	ソフトサラダせんべい	ご飯		チキンカレー マセドアンサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ソフトサラダせんべい) ジョア	牛乳 鶏肉 ウインナーソー セージ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり コーン
10	月	クラッカー	ご飯		麻婆豆腐 ブルックリーマヨネーズ和え すいか (牛乳)	みたらしポテト 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 じゃがいも 米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 三温糖 油	すいか にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン ね ぎ しょうが にんにく
11	火				* 山の日 *		牛乳 あかうお 納豆 豆腐 お から みそ 油揚げ ヨーグルト	米 さつまいも 米 油 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ ごま	バナナ にんじん だいこん きゅうり ねぎ ひじき
12	水	ヨーグルト	ご飯		鮭の風味焼き ひじきの煮物 かぼちゃとごぼうのおつゆ パイナップル (牛乳)	お麴ラスク 牛乳	牛乳 さけ 豆腐 油揚げ	米 油 鮭 ごま油 三温糖 砂糖	パイナップル だいこん にんに く しょうが ねぎ しょうが いんげん ひじき しょうが あ おのり
13	木	アスパラガスビ スケット	ご飯		鶏肉じゃが 切干大根のみそ汁 オレンジ (牛乳)	ヨーグルト和え	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 みそ ホイップクリーム	米 じゃがいも 砂糖 油 砂 糖	オレンジ にんじん なし たま ねぎ みかん ごぼう えのき たけ 切り干しだいこん いんげ ん
14	金	マリービスケッ ト	ご飯		トマトキーマカレー ポテトサラダ パナナ (牛乳)	そうめん 牛乳	牛乳 豚ひき肉 大豆 ハム	米 じゃがいも とうもろこ し マヨネーズ 油 ごま油	バナナ にんじん たまねぎ ホールトマト きゅうり コー ン にんじん グリンピース のり
15	土	ばりんこ	ご飯		ひじきチャーハン 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ (牛乳)	揚げせんべい (ばりんこ) ジョア	牛乳 豚ひき肉 ウインナー ソーセージ 油揚げ 凍り豆腐	米 砂糖 ごま油	グレープフルーツ にんじん た まねぎ いんげん ねぎ ひじ き
17	月	味しらべ	ご飯		納豆そぼろ丼 しらすたきサラダ 以上児：梨 未満児：オレンジ	さつまいものさくさく揚 げ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 納豆	米 さつまいも 米 しらす 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 米粉	なし にんじん きゅうり ねぎ えのき たけ にんにく しょう が オレンジ
18	火	ヨーグルト	ご飯		ヤンニョムチキン 洋風おかか和え 豆乳汁 パイナップル	とうもろこし オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナーソー セージ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	オレンジ とうもろこし パイナ ッフル にんじん きゅうり コー ン 白飯 えのき
19	水	白い風船	食パン		サンドイッチ 豆腐のシチュー ツナごぼうサラダ オレンジ	チュモツパ 牛乳	牛乳 ツナ缶 豆腐 豆腐 鶏 肉 ハム	食パン 米 ごま マヨネーズ 米粉 砂糖 ごま油	オレンジ きゅうり にんじん ク リームコーン キャベツ 切り干 しだいこん たまねぎ ごぼう のり ブロッコリー えのき
20	木	ビスコ	ご飯		たらのタルタルソース焼き のり塩れんこん 五目汁 グレープフルーツ	味噌ポテト 牛乳	牛乳 たら 油揚げ みそ	米 じゃがいも 米 さいいも マ ヨネーズ 米粉 油 砂糖 米粉 油 ごま油	グレープフルーツ れんこん に んじん だいこん たまねぎ ね ぎ ごぼう あおのり
21	金	ホームパイ	ご飯		カレーの蒲焼き ナムル風ツナサラダ おくすかけ パナナ	食パンサンド 牛乳	牛乳 カレー ツナ 油揚げ	米 食パン 片栗粉 油 ご ま 砂糖 ごま油 しらす 星 子	バナナ ほうれん草 にんじん もやし ごぼう いんげん
22	土	味しらべ	ご飯		豚肉の甘みそ丼 和風ポテトサラダ オレンジ (牛乳)	ソフトサラダせんべい (味しらべ) ジョア	牛乳 豚肉 みそ	米 じゃがいも マヨネーズ 片 栗粉 油	オレンジ たまねぎ パプリカ きゅうり にんじん チンゲン サイ コーン のり
24	月	白い風船	ご飯		鮭そぼろ丼 スティックきゅうり 豆乳コーンポタージュ グレープフルーツ	豆乳プリン ぶどう	豆腐 さけ ゼラチン	米 じゃがいも 砂糖 米粉 ご ま油 油	グレープフルーツ クリームコー ン ぶどう たまねぎ きゅう りにんじん たまねぎ ごぼう のり ブロッコリー えのき
25	火	ビスコ	ゆかり ご飯		納豆ボール さつまいもきんぴら 棒棒鶏サラダ オレンジ (牛乳)	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 納豆 鶏肉 クリームチーズ	米 さつまいも 米粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	オレンジ ねぎ にんじん きゅ うり もやし
26	水	味しらべ	ロール パン		チキンのトマト煮 ベーコンサラダ (牛乳) 以上児：梨 未満児：オレンジ	のりじゃこご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン しらす干 し	ロールパン 米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 オ リーブ油 ごま	なし ことなな もやし たまね ぎ パプリカ ホールトマト フ ロッキー にんじん にんにく あおのり オレンジ
27	木	ヨーグルト	ご飯		家常豆腐 棒棒鶏サラダ すいか (牛乳)	以上児：アイスクリーム 未満児：ゼリー和え	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆 乳 みそ	米 じゃがいも 米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 油	すいか きゅうり キャベツ に んじん もやし たけのこ パ プリカ ビーマン しょうが ぶどう バナナ もも
28	金	クラッカー	ご飯		赤魚のごま風味焼き 白和え のっぺい汁 パイナップル	レモンラスク バナナ 牛乳	牛乳 あかうお 鶏肉 豆腐 バター みそ	米 ロールパン さいいも 砂 糖 しらす 砂糖 ごま 油	パイナップル パナナ にんじ ん しゅんぎく ねぎ ごぼう レモン
29	土	揚げせんべい	ご飯		鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ばりんこ (揚げせんべい) ジョア	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも さつまいも マ ヨネーズ 油 片栗粉 オリーブ 油	グレープフルーツ かぼちゃ フ ロッキー パプリカ たまねぎ マーマレード にんにく
31	月	ぼたぼた焼き	ご飯		鶏肉のみぞれかけ じゃがじゃこサラダ 五目みそ汁 以上児：梨 未満児：オレンジ	アップルポテト 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ しらす干し 油揚げ バター	米 さつまいも じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油	なし だいこん りんご はくさい にんじん ねぎ れんこん ほう れんそう にんにく しょうが オレンジ

※ () 内の献立は、以上児さんのみの提供となります。
※ 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。ご了承ください。
※ ◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。
※ スプーンマークは、園でスプーンを用意します。(お箸は毎日ご持参ください。)

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	493	16~25	11~16	1.5
予定献立栄養量	501	18.1	15.3	1.3
3歳以上児目標	591	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	584	22.4	18.5	1.6