



8月 給食だよ



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

住吉台こども園では、しそ、ピーマン、
じゃがいも、小松菜、きゅうり、トマト、
さつまいも、ヤングコーンを育てています。
自分たちで育てた野菜は、喜んで食べてく
れます。ぜひ、子ども達と畑やプランター
の野菜をのぞいてみてください♪

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？
布団でぐっすりと眠れていますか？
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。



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。

お盆メニューとして
今月の給食に取り
入れる予定です♪

2026年8月



献立表



住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ビスケット 牛乳	ごはん 肉豆腐 キャベツサラダ パナナ	ウエハース ソフトせんべい 牛乳	米、しらたき、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、ハム、牛乳	キャベツ、パナナ、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、いんげん	
03 月	ソフトせんべい 牛乳	肉みそ納豆丼 切干大根の中華サラダ すまし汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 以：せんべい	米、砂糖、油、ごま油、砂糖、焼酎	ヨーグルト、豚ひき肉、挽きわり納豆、ホイップクリーム、赤みそ、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、りんご、もも缶（白桃）、みかん缶、パナナ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にら、しめじ、万能ねぎ、焼きのり	ビスケット 牛乳
04 火	ビスケット 牛乳	【誕生会】 冷やし中華 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ メロン	チョコバナナ	中華めん、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ハム、卵、脱脂粉乳、牛乳	メロン、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、バナナ	ビスケット 野菜ジュース
05 水	サンドビスケット 牛乳	ロールパン スペイン風オムレツ スティック野菜 ミネストローネ キウイ	チャーハン	じゃがいも、米、ロールパン、油、ごま油	卵、ベーコン、豚ひき肉、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、トマト、キャベツ、ピーマン、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく	青のりせんべい 牛乳
06 木	ピーチゼリー	ごはん サバの味噌煮 青菜の磯和え おくすかけ グレープフルーツ	とうもろこし 牛乳	米、干しそうめん、さといも、砂糖、片栗粉、焼酎	さば、白みそ、油揚げ、牛乳	とうもろこし、グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、なす、焼きのり、しょうが	ウエハース
07 金	せんべい 牛乳	ごはん 豆腐のまきご揚げ トマトとしらすの和え物 かぼちゃとさつま芋の煮物 パナナ	おかからケーキ 豆乳飲料 以：塩せんべい	米、片栗粉、油、三温糖、砂糖	豆乳、おかから、木綿豆腐、鶏ひき肉、えび、しらす干し、卵、牛乳	バナナ、かぼちゃ、トマト、にんじん、きゅうり	ソフトせんべい
08 土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ グレープフルーツ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	米、片栗粉、マカロニ、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、牛乳	グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり	
10 月	ウエハース	ごはん チンジャオロース コールスローサラダ グレープフルーツ	ココアワッフル 牛乳 以：青のりせんべい	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉、ハム、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ピーマン、だけのこ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、コーン缶、しょうが	せんべい
11 火	山の日						
12 水	ビスケット 牛乳	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉、きな粉、かつお節、牛乳	オレンジ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、ねぎ、しょうが	クッキー りんごジュース
13 木	セサミビスケット 牛乳	ごはん タラのタンドリー 小松菜のごま和え さつま汁 バイナップル	焼うどん	米、ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、ごま	たら、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、ヨーグルト、かつお節、牛乳	バイナップル、にんじん、緑豆もやし、ごま油、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	せんべい
14 金	クッキー	ごはん チャンプルー ほうれん草のナムル パナナ	バウムクーヘン 牛乳 以：せんべい	米、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、卵、かつお節、牛乳	バナナ、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ	ビスケット
15 土	ビスケット 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ パナナ	ビスケット 塩せんべい 牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	鶏ささみ、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	
17 月	せんべい 牛乳	ごはん 夏野菜のトマト煮込み ブロッコリーサラダ バイナップル	青のりフライドポテト	フライドポテト、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉、ゆで大豆、あさり水煮缶、ハム、牛乳	バイナップル、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、なす、しめじ、コーン缶、あおのり	せんべい 牛乳
18 火	ソフトせんべい	味噌ラーメン 鶏肉のマーマレード焼き ナムル風ツナサラダ 乳酸菌飲料	フルーツ牛乳寒天 以：ソフトせんべい	中華めん、砂糖、油、ごま油、ごま	乳酸菌飲料、赤みそ、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、マーマレード、ねぎ	ウエハース
19 水	チョイス 牛乳	食パン マスのちゃんちゃん焼き風 キャベツとカニカマのスープ パナナ	お好み焼き	食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	さけ、卵、ベーコン、かにかまぼこ、白みそ、チーズ、無塩バター、かつお節、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ	ソフトせんべい 牛乳
20 木	せんべい 牛乳	ごはん キーマカレー キャベツサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、黒ごま	豚ひき肉、卵、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、コーン缶	ビスケット
21 金	ソフトせんべい	ごはん カレイの生姜煮 ほうれん草とわかめの和え物 にんじんしりしり ヨーグルト	シャーベット 以：甘辛せんべい	米、砂糖、油	ヨーグルト、シャーベット、かき、卵、かつお節	にんじん、ほうれんそう、緑豆もやし、カットわかめ	ビスケット 牛乳
22 土	サンドビスケット 牛乳	ごはん 肉じゃが チンゲンサイとコーンの中華和え バナナ	ウエハース クッキー 牛乳	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、グリーンピース	
24 月	サンドせんべい 牛乳	ごはん かに玉 夏野菜の味噌汁 グレープフルーツ	豆腐ナゲット	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、白みそ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、オクラ、万能ねぎ、だけのこ	カルシウムせんべい
25 火	チョコウエハース 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ きゅうりとささみの和え物 パナナ	いもち 牛乳	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、鶏ささみ、卵、鶏ひき肉、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	せんべい
26 水	塩せんべい	ごはん タラの和風きのこソースかけ スナッペン豆腐煮え 卵とトマトのスープ バイナップル	きな粉トースト 牛乳	米、食パン、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	たら、卵、きな粉、無塩バター、牛乳	バイナップル、トマト、スナッペン豆腐、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ	揚げせんべい 牛乳
27 木	フルーチェ	食パン 夏野菜のラタトゥイユ カルシウムたっぷりサラダ バナナ	枝豆とチーズの混ぜご飯 牛乳	食パン、米、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、チーズ、しらす干し、牛乳	バナナ、たまねぎ、ズッキーナ、なす、キャベツ、ホールトマト缶詰、いちじくジャム、こまつな、えだまめ、にんじん	クッキー
28 金	サンドビスケット 牛乳	ツナとトマトの冷製パスタ 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ オレンジ	アイスクリーム 以：せんべい	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	アイスクリーム、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ハム、牛乳	オレンジ、きゅうり、トマト、スナッペン豆腐、ブロッコリー、にんじん、しそ	せんべい
29 土	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	ビスケット ソフトせんべい 牛乳	米、さといも、はるさめ、砂糖、油	鶏もも肉、ハム、牛乳	グレープフルーツ、だいこん、緑豆もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、いんげん	
31 月	ソフトせんべい 牛乳	ごはん 赤魚のマリネ ひじきの卵の炊き物 パナナ	焼きそば	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	赤魚、豚肉、油揚げ、乾燥おかから、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、緑豆もやし、キャベツ、いんげん	クッキー 牛乳
(以：) のついてる献立は3歳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。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標				485	16~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量				478	18.2	15.8	1.3
3歳以上児目標				580	19~29	13~19	1.5未満
予定献立栄養量				531	19.8	15.7	1.4