



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

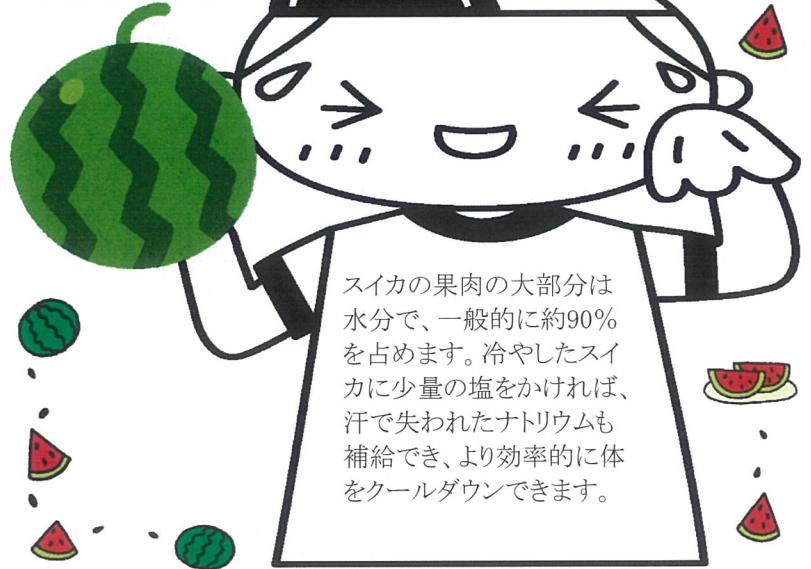
(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

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。

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。



夏野菜を植えています

長命ヶ丘つくしこども園では、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、オクラ、きゅうり、トマト、とうもろこし、枝豆を育てています。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♪

— 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
長命ヶ丘つくしこども園

日付	午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	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	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き ゆで野菜 わかめと豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 歌舞伎揚げ	米、片栗粉、砂糖、サラ ダ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、みそ、わかめ	キャベツ、バナナ、ね ぎ、にんじん、しょうが	
03 月	牛乳 クッキー	ごはん	ジャージャーめん 納豆あえ バイナッブル	(牛乳) マカロニきな粉	うどん、マカロニ、砂 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわ り納豆、きな粉、みそ、 かつお節	バイナッブル、きゅう り、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、ピーマン	牛乳 サンドビスケット
04 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	【誕生会】 ひまわりライス きゅうりの中華サラダ コーンクリームスープ すいか	麦茶 カレーピラフ	米、砂糖、マヨネーズ、 サラダ油、はるさめ、片 栗粉、ごま油	豆乳、鶏ひき肉、卵、ハ ム	すいか、クリームコーン、も やし、きゅうり、コーン、グ リンピース、にんじん、たま ねぎ、コーン、スナップマ ン、しょうが	牛乳 ウエハース
05 水	牛乳 サンドビスケット	食パン	ハッシュドボーク ブロッコリーのチキンサラダ オレンジ	(牛乳) マドレーヌ	食パン、バター、小麦 粉、砂糖、サラダ油	牛乳、豚肉、牛乳、ラク トアイス、鶏ささ身、卵	オレンジ、ブロッコ リー、ホールトマト、た まねぎ、しめじ、にんじ ん、えだまめ、コーン	牛乳 塩せんべい
06 木	牛乳 磯風味せんべい	ゆかり ごはん	食育活動 すんだシェイク作り 赤魚の煮つけ ほうれん草とえのき茸のお浸し 大根と厚揚げのみそ汁 バナナ	(牛乳) 豆腐揚げボール	米、米粉、サラダ油、砂 糖、ごま	牛乳、あかうお、木綿豆 腐、生揚げ、しらすが し、みそ、かつお節、あ おのり	バナナ、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 しょうが	ヨーグルト
07 金	牛乳 塩せんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 じゃがいもとごぼうのみそ汁 バイナッブル	(牛乳) おくすかけ	米、そうめん、じゃがい も、サラダ油、片栗粉、 砂糖、焼酎	牛乳、豚ひき肉、みそ、 サラダ油、油揚げ	バイナッブル、たまね ぎ、にんじん、しいた け、ごぼう、ピーマン、 さやえんどう、ねぎ	牛乳 クッキー
08 土	牛乳 ウエハース	ごはん	チンジャオロース わかめスープ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	米、サラダ油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、わかめ	オレンジ、ピーマン、た けのこ、コーン、にんじ ん、ねぎ、赤ピーマン	
10 月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	生揚げの味噌炒め じゃがいもとえのきのすまし汁 オレンジ	(牛乳) 鮭おにぎり	米、じゃがいも、砂糖、 ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、さ け、みそ、わかめ	オレンジ、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、ね ぎ、いんげん	牛乳 塩せんべい
11 火			山の日					
12 水	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	たらのムニエル 添え野菜 わかめのみそ汁 みかん缶	(牛乳) しっとりおから ケーキ	米、バター、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ、バ ター、サラダ油	牛乳、たら、卵、みそ、 わかめ	みかん缶、ブロッコ リー、たまねぎ、こまつ な	牛乳 クッキー
13 木	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル パイナップル 麦茶	湯冷まし シャーベット	米、ごま油、片栗粉、砂 糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、み そ、わかめ	ハインボ、もやし、たま ねぎ、ねぎ、にんじん、 しょうが	牛乳 塩せんべい
14 金	牛乳 塩せんべい	ごはん	さけのちゃんちゃん焼き だいこんのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 歌舞伎揚げ	米、サラダ油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、 みそ、わかめ	キャベツ、グレープフ ルーツ、だいこん、にん じん、ねぎ	牛乳 ビスケット
15 土	牛乳 サンドビスケット	ごはん	ハヤシライス 和風スパサラ オレンジ	豆乳飲料 クッキー	米、スパゲティ、じゃが いも、マヨネーズ、サラ ダ油、砂糖	豆乳、豚肉、ツナ、牛乳	たまねぎ、オレンジ、に んじん、コーン、グリン ピース、マッシュルー ム、きゅうり	
17 月	牛乳 ウエハース	うどん	カレーうどん トマトのツナ和え グレープフルーツ	(牛乳) チキンピラフ	ゆでうどん、米、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、鶏ひ き肉、サラダ油、油揚げ	グレープフルーツ、トマ ト、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、にんじん	牛乳 クッキー
18 火	牛乳 塩せんべい	ごはん	かれのいのみそ照り焼き ひじきの煮物 かき玉汁 パイナップル 麦茶	野菜ジュース ココアワッフル	米、片栗粉、砂糖、ごま 油	かれい、卵、サラダ油、 油揚げ、みそ、ひじき	野菜ミックスジュース、 バイナッブル、にんじ ん、チンゲンサイ、さや えんどう、しょうが	揚げせんべい
19 水	牛乳 ビスケット	食パン	ボークビーンズ きゅうりとささみのごまサラダ キウイ	(牛乳) 大学芋	さつまいも、食パン、 じゃがいも、サラダ油、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、蒸し大豆、 鶏ささ身	キウイフルーツ、たまね ぎ、きゅうり、ホールト マト、にんじん、コー ン、にんにく	牛乳 塩せんべい
20 木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚かつ 小松菜のツナ酢あえ キャベツのみそ汁 バナナ	(牛乳) 納豆とオクラのそ うめん	米、そうめん、パン粉、 サラダ油、小麦粉、ごま	牛乳、豚肉、納豆、ツ ナ、みそ、サラダ油、油 揚げ	バナナ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、オクラ	牛乳 サンドビスケット
21 金	牛乳 クッキー	ごはん	たらの磯辺焼き ほうれん草のごま和え かぶとわかめのすまし汁 オレンジ	(牛乳) じゃこまよトース ト	米、食パン、米粉、マヨ ネーズ、サラダ油、片栗 粉、ごま	牛乳、たら、生揚げ、し らす、牛乳、わかめ、あ おのり	オレンジ、ほうれんそ う、かぶ、にんじん、 コーン、かぶの葉	牛乳 甘辛せんべい
22 土	牛乳 ビスケット	ごはん	肉じゃが 若布の豆腐スープ グレープフルーツ	牛乳 甘辛せんべい	米、じゃがいも、サラダ 油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも 肉、わかめ	グレープフルーツ、にん じん、たまねぎ、ねぎ	
24 月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	赤魚の野菜あんかけ 玉ねぎみそ汁 パイナップル	(牛乳) コロコロ揚げ	米、砂糖、片栗粉、サラ ダ油、コーンフレーク	牛乳、あかうお、凍り豆 腐、きな粉、みそ、サラ ダ油、油揚げ	バイナッブル、たまね ぎ、にんじん、たけの こ、えのきたけ、さやえ んどう、しょうが	牛乳 甘辛せんべい
25 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	炊き出し カレーライス（非常食使用） 星型コロッケ にんじんのシンプルサラダ バナナ 麦茶	湯冷まし フルーツヨーグル ト	じゃがいも、米、砂糖、 サラダ油、パン粉、小麦 粉	ヨーグルト、豚ひき肉、 卵、牛乳	たまねぎ、バナナ、にん じん、もも缶、みかん 缶、きゅうり	牛乳 クッキー
26 水	牛乳 ウエハース	ごはん	さわらのケチャップあえ ゆで野菜 麩のすまし汁 オレンジ	(牛乳) 五平餅	米、サラダ油、片栗粉、 砂糖、焼酎	牛乳、さわら、みそ、牛 乳	キャベツ、オレンジ、え のきたけ、ねぎ	牛乳 塩せんべい
27 木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐みそ汁 キウイ	(牛乳) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂 糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、豚ひき肉、みそ、 サラダ油、油揚げ、 わかめ	キウイフルーツ、にんじ ん、だいこん、たまね ぎ、ねぎ、切り干しだい こん、ごま	湯冷まし ヨーグルト
28 金	牛乳 サンドビスケット	食パン	食育活動 トマトピザ作り 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 サンドビスケット	食パン、米、サラダ油、 マヨネーズ、砂糖、片栗 粉、ごま	牛乳、ヨーグルト、豆 乳、鶏もも肉、とろける チーズ、ウィンナーソー セージ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、チン ゲンサイ、ホールトマト、にん じん、トマトソース、ピー マン、クリームコーン、に んにく	牛乳 ビスケット
29 土	牛乳 塩せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの炒め煮 油揚げとえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 塩せんべい	米、サラダ油	牛乳、豚肉、ツナ、サラ ダ油、油揚げ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、えのき だけ、にんじん、チンゲ ンサイ、しょうが	
31 月	牛乳 せんべい	ふりかけ ごはん	豆腐のコーンみそ焼き いんげんとツナのごまあえ 沢煮焼汁 オレンジ	牛乳 せんべい	米、さつまいも、砂糖、 サラダ油、米粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ、 豚肉、みそ、しらすが し、かつお節、刻みごんぶ、 あおのり	オレンジ、にんじん、だい こん、いんげん、クリームコ ーン、ごぼう、ねぎ、さやえ んどう、きししいだけ	牛乳 甘辛せんべい
※（ ）のついでいる献立は3歳以上児のみ 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					503	16～25	11～17	1.5
予定献立栄養量					496	20.0	16.1	1.5
3歳以上児目標					585	21～30	13～20	1.6
予定献立栄養量					582	24.3	19.4	1.8

