



給食献立予定表 8月

あいあい保育園

R7. 7. 31

	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量（カロリー） 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (金)	米菓子 ごはん 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーの塩ゆで パナナ	牛乳 ジャムサンド	合挽肉 豆腐 卵 牛乳	米 米菓子 パン粉 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パナナ	482 508
2 (土)	大豆生田先生講演会					
4 (月)	フルーチェ 鶏飯 冬瓜スープ ひじきとオクラのサラダ ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	鶏肉 味付け海苔 卵 かにかま ひじき 牛乳	米 フルーチェの素 コーン ごま ミニゼリー バイシート	冬瓜 ねぎ オクラ キャベツ 人参 パナナ	468 482
5 (火)	ビスコ ごはん 八宝菜 トマト はんさんすう オレンジ	牛乳 わらびもち	豚肉 えび いか 卵 ハム きなこ 牛乳	米 ビスコ 春雨 片栗粉 わらび粉	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 水蓴 きくらげ 生姜 トマト きゅうり オレンジ	483 490
6 (水)	ベビークステラ 味噌ラーメン 揚げシュウマイ ブロッコリーの塩っぺ和え パナナ	牛乳 レモンクッキー	豚肉 味噌 塩昆布 卵 牛乳	中華麺 ごま シュウマイ ベビークステラ 薄力粉 マーガリン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ ブロッコリー パナナ レモン	494 469
7 (木)	たべっこ どうぶつ 麦ごはん 酢鶏 きつね和え ミニゼリー	牛乳 サターアンダギー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	麦 米 たべっこどうぶつ ミニゼリー ホットケーキミックス 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 ししだいけ 水蓴 キャベツ 小松菜 もやし	529 531
8 (金)	あんぱんまん せんべい ごはん 魚のケチャップソース焼き トマト ジャーマンポテト パナナ	麦茶 お好み焼き	サゴシ ベーコン ちくわ 青のり 削り節粉 牛乳	米 あんぱんまんせんべい じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ トマト缶 トマト キャベツ もやし パナナ	496 481
9 (土)	クッキー 冷やしうどん ミニおにぎり オレンジ	牛乳 バナナカステラ	ハム 卵 牛乳	うどん 米 ふりかけ クッキー バナナカステラ	きゅうり ねぎ オレンジ	509 510
11 (月)	山の日のためお休みです。					
12 (火)	かりんとう チキンカレー 福神漬け 枝豆とコーンのサラダ パナナ	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも カレーウ カりんとう コーン クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 福神漬け 枝豆 キャベツ パナナ	506 504
13 (水)	希望保育【お弁当をお願いします】					
14 (木)	希望保育【お弁当をお願いします】					
15 (金)	希望保育【お弁当をお願いします】					
16 (土)	おかき 五目焼きそば ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 ドーナツ	豚肉 いか 卵 牛乳	中華麺 ミニゼリー おかき ドーナツ	キャベツ 人参 ピーマン もやし	454 440
18 (月)	ぶどうゼリー 手作りパン ポークビーンズ コーンサラダ パナナ	アイスクリーム	豚肉 水煮大豆 ウインナー ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 じゃがいも コーン アイスクリーム ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	509 509
19 (火)	ロールカステラ ごはん 肉じゃが ふりかけ トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	豚肉 わかめ 卵 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく ロールカステラ 薄力粉 ごま マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー オレンジ	505 483
20 (水)	枝豆スナック 肉あんかけうどん 揚げ餃子 きゅうりのゆかり和え パナナ	牛乳 手作りラスク	豚挽肉 生クリーム 牛乳	うどん 片栗粉 餃子 枝豆スナック 食パン マーガリン 水あめ アーモンド	玉ねぎ 人参 コー こんにゃく 白ねぎ 干しいたけ きゅうり パナナ	435 437
21 (木)	バナナ 麦ごはん 魚のムニエル トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 ボンデケーショ風パン	サゴシ ハム 粉チーズ 牛乳	麦 米 片栗粉 マーガリン サラダ ミニゼリー ホットケーキミックス 白玉粉	トマト きゅうり 人参 パナナ	480 512
22 (金)	ヨーグルト ごはん 豚肉の生姜焼き カラフルサラダ オレンジ	牛乳 みるくもち	豚肉 ヨーグルト ハム 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉	キャベツ もやし 人参 生姜 かぼちゃ きゅうり オレンジ	446 455
23 (土)	あられ 親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 雪の宿	鶏肉 卵 味噌 わかめ 牛乳	米 あられ ミニゼリー 雪の宿	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ えのき	438 406
25 (月)	フルーチェ 手作りパン マカロニグラタン ツナサラダ パナナ	アイスクリーム	鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	強力粉 薄力粉 マカロニ マーガリン アイスクリーム	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり パナナ	513 516
26 (火)	ウエハース ☆お誕生日会メニュー 鮭ごはん タンドリーチキン トマト ポテトサラダ いよかんゼリー	牛乳 パースティゼリー	鮭フレーク 鶏肉 ヨーグルト ハム 牛乳	米 ウエハース じゃがいも いよかんゼリー パースティゼリー	玉ねぎ トマト 人参 きゅうり	495 481
27 (水)	チーズ ポーロ 肉味噌そば 揚げ春巻き パプリカとピーマンのおかか和え フルーツヨーグルト	麦茶 じゃこ菜おにぎり	豚挽肉 味噌 わかめ ちりめん ヨーグルト チーズ 牛乳	中華麺 片栗粉 春巻き ポーロ 米	人参 玉ねぎ 水蓴 ねぎ パプリカ ピーマン パナナ フルーツミックス	486 495
28 (木)	ポッポーツ 麦ごはん 魚の夏野菜カポナータ じゃがいものマヨ昆布和え パナナ	牛乳 キャロットサブレ	サゴシ 塩昆布 豆乳 牛乳	麦 米 じゃがいも ポップコーン 薄力粉	玉ねぎ 冬瓜 ほう パプリカ ピーマン トマト こんにゃく パナナ 人参	491 518
29 (金)	シガーフライ ごはん 鶏肉のマーマレード焼き トマト ポイル野菜のごま和え ミニゼリー	かき氷	鶏肉 牛乳	米 マーマレード ごま ミニゼリー シガーフライ	キャベツ 人参 きゅうり トマト	455 456
30 (土)	クラッカー 冷やし中華 ミニおにぎり バナナ	牛乳 とんがりコーン	ハム 卵 牛乳	中華麺 米 クラッカー とんがりコーン	きゅうり トマト 干しいたけ パナナ	512 499

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 8月



猛暑が続いていますが、夏はイベントが多く長時間外にいることも多くなり、疲れて体調を崩しやすくなります。熱中症対策をして体調の変化に気を付けながら過ごしましょう。また屋内外の温度差や、冷たい飲み物の飲みすぎで免疫力が低下しやすく、夏風邪にかかりやすくなってしまいます。しっかり睡眠をとり、栄養のある食事に気を付けて、手洗いうがいなどの予防を引き続きしていき、健康に夏を乗り切りましょう！



3か月間目標にしてきた「朝ごはんをしっかり食べよう」ですが、みなさんどうでしたか？お子さんたちはもちろんですが保護者の方や先生たちも意識して朝ごはんを食べてこられたでしょうか？

なかには「今日は食べる気がおきなくて食べられなかった～」と教えてくれたお子さんもいました。そんな気分の時もありますよね💦

毎朝ごはんに味噌汁サラダなど完璧に食べようとするとなかなか難しいと思いますが、「食べない習慣」がつくよりは、ヨーグルトやバナナ、野菜ジュースなど食べやすいものを食べて「食べる習慣」がつくといいなと思います😊

朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！



こすもす組さんの給食の様子です！

みんな給食に慣れてきてよく食べるお子さんたちです！

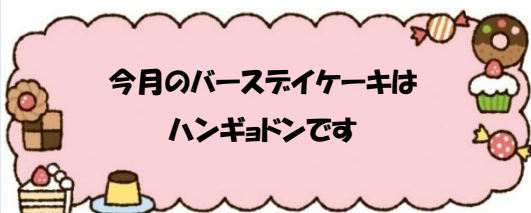
パンやサラダは手づかみで1人で食べたり、スープの時は先生に食べさせてもらったりみんな上手に食べていました！

この日は手作りパンの日で、パンにかぼちゃが練りこまれていてフワフワなパンでみんなあっという間に食べていました😊

食べた後も足りないようでほとんどのお子さんがおかわりしていました😄



今月のバースデケーキは
ハンギョドンです



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



まいよく
毎食やさいを食べよう！

やさい つか きゅうしよく
野菜を使った給食レシピはこちら



瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」

