



給食献立予定表 8月

あいあい保育園

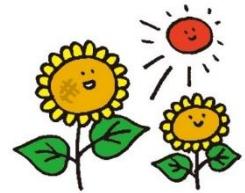
R7. 7. 31

	3歳10ヶ月 あわ	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 バナナ	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 バナナ	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 バナナ	468 482
5 (火)	ピスコ	ごはん ハ宝菜 トマト ばんさんすう 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 ピスコ 春雨 片栗粉 わらび粉	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 水煮 きくらげ 生姜 トマト さくら オレンジ	483 490
6 (水)	ペーカステラ	味噌ラーメン 揚げシウマイ ブロッコリーの塩っぺ和え バナナ	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 ペーカステラ 薄力粉 マーガリン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー バナナ レモン	494 469
7 (木)	たべっこ じゅわ	麦ごはん 酢鶏 きつね和え ミニゼリー	牛乳 サーティーアンダギー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	麦 米 たべっこごま 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 いだけ 水煮白菜 キャベツ 小松菜 もやし	529 531
8 (金)	あんばん 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 バナナ	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 あんばんせんべい 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 バナナ	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 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 牛乳	米 ジャガイモ カレルウ かりんとう コーン クラッカーカラビジャム	玉ねぎ 人参 福神漬け 枝豆 キャベツ バナナ	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)	ひょうせりー	手作りパン ポークピーンズ コーンサラダ バナナ	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 ジャガイモ コーン アイスクリーム ひょうせりー	玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ バナナ	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 ジャガイモ 納豆 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)	短パン	肉あんかけうどん 揚げ餃子 きゅうりのゆかり和え バナナ	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 短パン 食パン マーガリン 氷あわ アーモンド	玉ねぎ 人参 ニラ にんにく 白ねぎ 千切り きゅうり バナナ	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 ボンテケージョ風パン	サゴシ ハム 粉チーズ 牛乳	麦 米 薄力粉 マーガリン サラダパン ミニゼリー ホットケーキミックス 白玉粉	トマト キュウリ 人参 バナナ	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 ジャガイモ 片栗粉	キャベツ もやし 人参 生姜 かぼちゃ キュウリ 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 バナナ	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 キュウリ バナナ	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 バースデイゼリー	鮭フレーク 鶏肉 ヨーグルト ハム 牛乳	米 ウエハース ジャガイモ いよかんゼリー バースデイゼリー	玉ねぎ トマト 人参 キュウリ	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	豚肉 味噌 かつお節 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 水煮 なす パプリカ ピーマン バナナ フルーツミックス	486 495
28 (木)	ポッカソーラ	麦ごはん 魚の夏野菜カボナータ じゃがいものマヨ昆布和え バナナ	牛乳 キャロットサフレ	サゴシ 塩昆布 豆乳 牛乳	麦 米 ジャガイモ ポップコーン 薄力粉	玉ねぎ 夏野菜 パプリカ ピーマン トマト にんにく バナナ 人参	491 518
29 (金)	カーフライ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き トマト ボ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 キュウリ トマト	455 456
30 (土)	クラッカーカー	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 クラッカーカー とんがりコーン	きゅうり トマト 千切り バナナ	512 499

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だよい 8月



猛暑が続いているですが、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「今日は食べる気が起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 😊



今月のバースデイケーキは
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的の風味に
- ・酢やレモンなどのケン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

