



8月給食予定献立表



8月の給食だよ

毎日、暑く夏本番ですね。暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりしましょう。

お楽しみ献立

今日は「さじ保育園」からのおたのしみ献立です。

給食大好き、モリモリ食べて元気いっぱいの子どもたち。たくさんのメニューの中から一番人気の「カレー」に決定！菜園の野菜を使った夏野菜カレーにサクサクのチキンカツをのせて、「チキンカツカレー」みんな楽しみにしています。

朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。

適切な水分補給

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。

睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。しっかりと睡眠をとることで夏バテ対策につながります。



朝起きた時

お昼寝から起きた時

遊びの合間

入浴後



夏野菜を積極的に食べましょう

今月の栄養価（平日平均）
エネルギー：397kcal
たんぱく質：17g
脂質：17g
塩分：1.8g

☆印は手作りおやつです。

日	曜	副食	おやつ	備考	食 べ も の の は た ら き		
					おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	水	麻婆なす・きゅうりとわかめのサラダ・豆腐とえのきのすまし汁・りんご	☆切干大根もち	牛乳	豚挽肉・味噌・わかめ・豆腐・牛乳・しらす干し・煮干し	ごはん・油・三温糖・片栗粉・白玉粉・ごま油・米粉	なす・にんにく・生薬・葱・きゅうり・コーン・キャベツ・えのき・人参・りんご・干し大根
2	木	ミートボール・きゅうりと竹輪の酢の物・そうめん汁・すいか	☆ラスク（きな粉）	牛乳	合挽肉・卵・わかめ・竹輪・油揚げ・かまぼこ・牛乳・きな粉・鰹節	ごはん・米粉・油・三温糖・片栗粉・そうめん・パン・バター	玉葱・ケチャップ・きゅうり・人参・ほうれん草・椎茸・葱・すいか
3	金	ハヤシライス・枝豆しゅうまい・ツナサラダ・冷みかん	鳥取県産すいかゼリー		牛肉・しゅうまい・ツナ	ごはん・じゃが芋・ハヤシルウ・ゼリー	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・干し大根・きゅうり・きくらげ・みかん
4	土	チャンポンうどん・りんご	パン	牛乳	豚肉・昆布・牛乳	ごはん・干しうどん・みりん・ごま油・パン	キャベツ・もやし・椎茸・人参・いんげん・りんご
6	月	冬瓜のそぼろ煮・オクラとキャベツのごま和え・じゃが芋とベーコンのコンソメスープ・冷みかん	マドレーヌ	牛乳	鶏挽肉・ベーコン・牛乳	ごはん・油・みりん・三温糖・片栗粉・ごま・じゃが芋・マドレーヌ	冬瓜・キャベツ・オクラ・人参・玉葱・ほうれん草・きくらげ・干し椎茸・みかん
7	火	鯖の甘酢漬け・牛蒡サラダ・豆腐とわかめの味噌汁・りんご	とうもろこし	お茶	鯖・豆腐・わかめ・煮干し・味噌	ごはん・片栗粉・油・三温糖・マヨネーズ	牛蒡・人参・ほうれん草・コーン・えのき・葱・りんご・とうもろこし
8	水	トマトハンバーグ・イタリアンサラダ・クリームシチュー・冷みかん	☆杏仁豆腐		合挽肉・ハム・ベーコン・牛乳	ごはん・パン粉・じゃが芋・油・シチュールー・杏仁豆腐・三温糖	トマト・玉葱・にんにく・ケチャップ・キャベツ・パプリカ・ブロッコリー・コーン・人参・ほうれん草・みかん・りんご・バナナ・パイナップル・キウイ
9	木	南瓜コロッケ・わかめといかの酢の物・なすと油揚げの味噌汁・ミニトマト	☆クラッカーサンド	牛乳	合挽肉・卵・わかめ・いか・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・小麦粉・パン粉・油・三温糖・クラッカー・ジャム	南瓜・玉葱・きゅうり・人参・なす・葱・ミニトマト
10	金	レバーのごまソースからめ・筑前煮・キャベツと干し椎茸の味噌汁・バナナ	ミニたい焼き	ジョア	レバー・鶏肉・わかめ・煮干し・味噌・ジョア	ごはん・片栗粉・油・三温糖・ごま・こんにゃく・みりん・たい焼き	生薬・ケチャップ・れんこん・牛蒡・人参・たけのこ・いんげん・キャベツ・干し椎茸・葱・バナナ
13	月	カレーライス・枝豆・ブロッコリーとトマトのサラダ・りんご	クッキー	牛乳	豚肉・わかめ・牛乳	ごはん・じゃが芋・油・カレールウ・クッキー	玉葱・人参・枝豆・ブロッコリー・きゅうり・トマト・りんご
14	火	ウインナー・干し大根と竹輪の酢の物・そうめん汁・冷みかん	バタークッキー	牛乳	ウインナー・竹輪・ひじき・油揚げ・煮干し・牛乳	ごはん・ごま・三温糖・そうめん・みりん・クッキー	干し大根・きゅうり・人参・なす・オクラ・葱・みかん
15	水	厚揚げの味噌炒め・キャベツとコーンのサラダ・わかめとかまぼこのすまし汁・りんご	ビスケット	牛乳	豚肉・厚揚げ・味噌・ハム・わかめ・かまぼこ・煮干し・牛乳	ごはん・ごま油・三温糖・片栗粉・ビスケット	玉葱・人参・ピーマン・牛蒡・干し椎茸・生薬・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご
16	木	棒々鶏風・しぎ焼き・ほうれん草としめじのすまし汁・冷みかん	☆ホットケーキ	牛乳	ささみ・味噌・煮干し・牛乳	ごはん・三温糖・ごま・ごま油・葱・ホットケーキ粉	きゅうり・なす・ピーマン・しめじ・ほうれん草・みかん
17	金	夏野菜のかき揚げ・オクラともやしのサラダ・もずくスープ・ぶどう	とうもろこし	牛乳	竹輪・ひじき・もずく・かまぼこ・牛乳	ごはん・小麦粉・油	南瓜・玉葱・ピーマン・なす・オクラ・もやし・人参・キャベツ・えのき・葱・ぶどう・とうもろこし
18	土	ハヤシライス・冷みかん	パン	牛乳	牛肉・牛乳	ごはん・じゃが芋・ハヤシルウ・パン	玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・みかん
20	月	鶏肉の照り焼き・春雨の酢の物・豆腐となすの味噌汁・トマト	ビスケット	牛乳	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・豆腐・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・三温糖・片栗粉・油・みりん・春雨・ビスケット	生薬・きゅうり・人参・きくらげ・キャベツ・なす・玉葱・葱・トマト
21	火	鮭フライ・オクラと干し大根のサラダ・南瓜のポタージュスープ・ぶどう	☆カクテルゼリー		鮭・卵・ひじき・ベーコン	ごはん・小麦粉・パン粉・油・三温糖・シチュールー・ゼリー	オクラ・もやし・干し大根・人参・南瓜・玉葱・グリーンピース・ぶどう・バナナ・パイナップル・みかん缶・キウイ
22	水	焼肉・即席漬け・小松菜とえのきのすまし汁・りんご	☆黒ごまポッキー	ジョア	牛肉・昆布・煮干し・牛乳	ごはん・油・小麦粉・バター・黒ごま	玉葱・ピーマン・キャベツ・人参・きゅうり・えのき・小松菜・葱・りんご
23	木	カレーピラフ・南瓜の挽肉サンドフライ・トマトとわかめのサラダ・ほうれん草と玉葱のコンソメスープ・ぶどう	ヨーグルト	誕生会	鶏肉・挽肉・わかめ・ベーコン・ヨーグルト	ごはん・バター・小麦粉・パン粉・油	ピーマン・人参・コーン・南瓜・きゅうり・もやし・トマト・ほうれん草・干し椎茸・玉葱・葱・ぶどう
24	金	厚揚げのケチャップ煮・ブロッコリーとキャベツのごま和え・小松菜となめこの味噌汁・冷みかん	☆チヂミ	牛乳	厚揚げ・豚肉・竹輪・煮干し・味噌・卵・いか・牛乳	ごはん・油・三温糖・片栗粉・ごま・チヂミ粉・ごま油	玉葱・人参・コーン缶・ケチャップ・パセリ粉・ブロッコリー・キャベツ・小松菜・なめこ・みかん・いら
25	土	しょうゆラーメン・バナナ	パン	牛乳	豚肉・牛乳	ごはん・中華麺・ごま油・パン	キャベツ・コーン・玉葱・もやし・人参・バナナ
27	月	肉じゃが・きゅうりといかの酢の物・小松菜と豆腐の味噌汁・トマト	クッキー	牛乳	豚肉・わかめ・いか・豆腐・油揚げ・煮干し・味噌・牛乳	ごはん・じゃが芋・糸こんにゃく・油・みりん・三温糖・クッキー	人参・玉葱・いんげん・きゅうり・小松菜・葱・トマト
28	火	赤魚と野菜の甘酢煮・キャベツとオクラの花鰹和え・もずくのすまし汁・りんご	☆コーントースト	牛乳	赤魚・鰹節・もずく・豆腐・竹輪・煮干し・牛乳・チーズ	ごはん・片栗粉・油・じゃが芋・三温糖・パン・マヨネーズ	生薬・人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸・ケチャップ・キャベツ・えのき・葱・りんご・コーン・パセリ粉
29	水	豚肉のボン酢和え・茎わかめのきんぴら牛蒡・南瓜となすの味噌汁・バナナ	☆黒ごまドーナツ	牛乳	豚肉・茎わかめ・油揚げ・煮干し・味噌・豆腐・牛乳	ごはん・ごま・糸こんにゃく・みりん・三温糖・ごま油・ホットケーキ粉・黒ごま・油	キャベツ・牛蒡・人参・なす・玉葱・南瓜・葱・バナナ
30	木	夏野菜カレー・ささみフライ・ブロッコリーとツナのサラダ・ぶどう	☆フルーツヨーグルト	おたのしみ献立	豚肉・ささみ・卵・ツナ・ヨーグルト	ごはん・油・カレールウ・パン粉・小麦粉・マヨネーズ	トマト・玉葱・南瓜・ピーマン・なす・にんにく・ブロッコリー・キャベツ・人参・パプリカ・ぶどう・みかん缶・バナナ・りんご
31	金	あぶ玉煮・ほうれん草としらす干しのサラダ・ミネストローネスープ・りんご	大山サブシ	牛乳	卵・油揚げ・しらす干し・豚挽肉・牛乳	ごはん・三温糖・みりん・じゃが芋・スバゲティ・油・サブシ	ほうれん草・キャベツ・玉葱・人参・トマト・りんご