令和8年

8月 給食だより

◇エネルギー　504kcal
たんぱく質　20.6ｇ
脂質　15.1ｇ
鉄分　2.2ｍｇ
カルシウム　269mg
以上児

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	土	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、もやしのナムル ちんげん菜のみそ汁、バナナ	米、鶏肉、マーマレードジャム、もやし、きゅうり、人参 ハム、ごま、ちんげん菜、しめじ、豆腐	ミルク お菓子
3	月	ごはん、あじフライ、ほうれん草のカニカマ和え 豚汁、パイナップル	米、あじ、パン粉、卵、ほうれん草、人参、カニカマ、豚肉 じゃが芋、ごぼう、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク 手作りパン
4	火	ごはん、豚肉となすのみそ炒め、豆腐のサラダ なめこのみそ汁、バナナ	米、豚肉、なす、人参、ピーマン、パプリカ、豆腐、水菜 きゅうり、海苔、なめこ、長ねぎ、油揚げ	ミルク 粉ふき芋
5	水	ごはん、塩麹の厚焼き玉子、さきいかのかみかみサラダ キャベツのみそ汁、すいか	米、卵、さきいか、大根、きゅうり、ごぼう、もやし、ごま キャベツ、人参、しめじ、豆腐	ミルク アイス、せんべい
6	木	ジャージャー麺、トマトサラダ、ワンタンスープ、牛乳	中華麺、豚挽肉、生姜、長ねぎ、筍、きゅうり、トマト レタス、パプリカ、ワンタン、白菜、椎茸、人参、万能ねぎ	麦茶 鮭わかめおにぎり
7	金	ごはん、赤魚の煮付、れんこんの甘辛炒め 小松菜のみそ汁、オレンジ		ミルク りんごゼリー、お菓子
8	土	ごはん、照り焼きチキン、すき昆布の煮物 白菜のみそ汁、バナナ	米、鶏肉、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、白菜、豆腐	ミルク お菓子
10	月	ビーフハヤシライス、かぼちゃサラダ、中華スープ、バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、きゅうり、ハム、卵、筍 コーン、豆腐、万能ねぎ	ミルク チーズドッグ
12	水	ごはん、蒸し鱈の野菜あんかけ、キャベツのごま和え なすと油揚げのみそ汁、オレンジ	米、鱈、えのき、人参、椎茸、パプリカ、キャベツ、きゅうり ごま、なす、油揚げ、万能ねぎ	ミルク アイス、せんべい
13	木	ごはん、煮込みハンバーグ、スパニッシュサラダ 野菜のみそ汁、バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、サラスパ きゅうり、ハム、卵、キャベツ、ほうれん草、わかめ、ねぎ	麦茶 お菓子
14	金	ごはん、野菜カレーライス、ひじきの中華サラダ 卵スープ、牛乳	米、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ひじき、春雨、きゅうり ハム、卵、カニカマ、わかめ、ねぎ	麦茶 お菓子
15	土	ポテサラサンドパン、スクランブルエッグ もずくスープ、牛乳	コッペパン、じゃが芋、人参、ツナ、卵、もずく、三つ葉 ゆず	麦茶 お菓子
17	月	ごはん、鮭の塩焼き、大根サラダ オクラのみそ汁、バナナ	米、鮭、大根、人参、きゅうり、オクラ、えのき、豆腐	ミルク アイス、お菓子
18	火	冷やしそうめん、天ぷら盛り合わせ、しゅうまい、牛乳	そうめん、かまぼこ、万能ねぎ、茗荷、鶏肉、南瓜 ズッキーニ、焼売の皮、豚挽肉	麦茶 しらすと塩昆布のおにぎり
19	水	ガパオライス風、シーザーサラダ 春雨スープ、パイナップル	米、豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しめじ バジル、レタス、きゅうり、卵、クルトン、春雨、カニカマ	ミルク マドレーヌ
20	木	背割りロールパン、マカロニグラタン、水菜と竹輪のサラダ トマトと卵のスープ、グレープフルーツ	ロールパン、鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、牛乳、パン粉 チーズ、水菜、竹輪、きゅうり、トマト、卵	ミルク、お菓子 カルピスフルーツかんてん
21	金	ごはん、カレイの煮付、ジャーマンポテト もやしのみそ汁、メロン	米、カレイ、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、もやし 人参、豆腐	ミルク、せんべい プルーンヨーグルト
22	土	ごはん、鶏肉のスタミナ焼き、大根のみそ汁 きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	米、鶏肉、きゅうり、わかめ、大根、人参、豆腐	ミルク お菓子
24	月	ごはん、千草焼き、白菜の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁、パイナップル	米、卵、鶏挽肉、人参、ほうれん草、干椎茸、白菜、ごま きゅうり、塩昆布、じゃが芋、豆腐	ミルク 小魚マヨトースト
25	火	ごはん、鶏のから揚げ、温野菜サラダ ABCスープ、すいか	米、鶏肉、ブロッコリー、人参、南瓜、きゅうり、パプリカ マカロニ、しめじ、カニカマ、万能ねぎ	ミルク デコレーションロールケーキ
26	水	ごはん、鯖の麹焼き、山東菜のみそ汁 もやしとウインナーのカレーチーズ炒め、バナナ	米、鯖、もやし、ウインナー、人参、ピーマン、粉チーズ 山東菜、椎茸、豆腐	ミルク クッキー、アメリカンドッグ
27	木	ごはん、四色納豆、豚しゃぶサラダ、お麸のみそ汁、メロン	米、納豆、塩昆布、青海苔、人参、かまぼこ、豚肉、レタス きゅうり、トマト、麸、しめじ、豆腐、万能ねぎ	ミルク みかんゼリー、お菓子
28	金	カレーうどん、小松菜のなめ茸和え、ゴールドキウイ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、油揚げ、長ねぎ 小松菜、えのき	ジョア ミートドリア
29	土	ごはん、さわらの西京焼き、チョップドサラダ 玉ねぎのみそ汁、バナナ	米、さわら、レタス、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ、人参 しめじ、豆腐	ミルク お菓子
31	月	ごはん、牛煮、五色なます わかめのみそ汁、りんごジュース	米、牛肉、玉ねぎ、白滝、紅生姜、大根、人参、きゅうり 卵、きくらげ、わかめ、長ねぎ、豆腐	ミルク、フルーチェ（いちご） お菓子

※献立は都合により変更になる場合があります

こまめに！水分補給

暑さが増すこの季節は、気がつかないうちに体の水分が失われています。特に子どもは汗をかきやすく、遊びに夢中になると水分補給を忘れがちです。のどが渇く前に、水や麦茶などをこまめに飲む習慣をつけて、元気に夏を過ごしましょう。

芋ほり

春に植えたじゃが芋を、さくら組の皆さんで収穫します。収穫したじゃが芋は調理して給食やおやつにいただきます。じゃが芋ができる過程や葉の形、花の色を知り、食べて旬を味わい身近に感じることで、興味を持ってもらえたら嬉しいです。