



# 給食だより

令和6年度 7月31日 めいほうこども園



## 8月

今年の夏は暑い日が多く、厳しい暑さとなりそうです。暑い日が続くと体が疲れやすくなります。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に夏を乗り切りましょう♪



### 今月の給食目標

未満児：友だちと楽しく食事をする  
以上児：夏野菜に触れ、食材への関心を深める

### 8月の行事予定

14日(水) お弁当の日  
9時：牛乳 せんべい  
3時：牛乳 クッキー バナナ  
15日(木) お弁当の日  
9時：牛乳 ビスコ  
3時：アイスクリーム ウェハース



\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

### 冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



#### ★旬の野菜★

きゅうり・トマト・なす・おくら・ピーマン・スイカ・梨など  
\*夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

		熱量 (Kcal)	蛋白 質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC Mg	食塩 (g)
未 満 児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	485	17.5	13.4	4.3	264	1.6	1.9	198.4	0.34	0.4	29.7	1.6
以 上 児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	397	17	14.1	4.9	275	1.8	2	224	0.27	0.45	32.5	1.9

## 予定献立表(8月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	26	牛乳 玉子ボーロ	中華風冬瓜スープ レモン酢和え りんご	ミルク せんべい チーズ
火	13 27	バナナ	かぼちゃの煮しめ もやしのナムル	牛乳 煎り粉餅
水	28	牛乳 せんべい	豆腐とえびのケチャップ煮 中華きゅうり	牛乳 チーズ饅頭
木	1 29	(1日)牛乳 玉子ボーロ (29日)牛乳 ビスコ	(1日)中華風冬瓜スープ レモン酢和え りんご (29日)干切り大根とひじきの炒め煮 スパゲッティサラダ	(1日)ミルク せんべい スティックチーズ (29日)アイスクリーム ウェハース
金	2 16 30	(2・30日)オレンジ (16日)みかん缶	(2・30日)魚の塩焼き 清汁 ブロッコリーの和え物 (16日)ポークカレー ブロッコリーの和え物	(2・30日)お茶 豆腐団子 (16日)アイスクリーム ウェハース
土	3 17 31	牛乳 クッキー	冷麺 バナナ	牛乳 パン
月	5 19	ゼリー	ゴマ汁 梅サラダ しらす干しの佃煮	フルーツヨーグルト和え
火	6 20	桃缶	魚の南蛮漬け じゃがいもの味噌汁	牛乳 クッキー バナナ
水	7 21	(7日)牛乳 ビスケット (21日)牛乳 ベジタべる	(7日)豚肉の生姜焼き 中華風スープ スイカ (21日)しらす干しの卵とじ 夏野菜サラ りんご	(7日)ミルク フライドポテト (21日)人参ゼリー
木	8 22	スティックチーズ	宮崎カレー ドレッシングサラダ	ミルク バナナ
金	23	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き 中華風スープ スイカ	ミルク フライドポテト
土	10 24	パイン缶	ジャージャー麺 野菜ジュース	牛乳 パン
誕生会(9日)		バナナ	わかめご飯 春雨の酢の物 からあげ 豆腐のすまし オレンジ	アイスクリーム ウェハース

\* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

