



給食だより

令和7年度 7月31日 めいほうこども園



8月

夏本番！暑い日が続いています。給食室には、子どもさん達の水遊びや夏ならではの遊びを楽しむ声が聞こえてきます。また、収穫したピーマンを使って給食を楽しんでもらっています。
夏は暑くて疲れやすい時期なので、普段にも増して食生活や睡眠など、健康管理に気を付けて楽しい夏の思い出をたくさん作っていきましょう♪



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(木) 弁当の日

9時：スティックチーズ
3時：アイス ウエハース

15日(金) 弁当の日

9時：ゼリー
3時：ヨーグルト クッキー

* 家庭で用意できるお弁当もお願いいたします！



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもさん達が生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べる事はもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもさん達にとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だと言われる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

		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	481	17.6	12.5	4.1	257	1.6	2	171.4	0.34	0.4	26.8	1.4
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	378	17	12.3	4.6	243	1.5	1.7	188	0.25	0.41	28.9	1.6



予定献立表(8月)

	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	25	ゼリー	野菜たっぷり豆乳スープ ちくわの味噌マヨネーズ和え パイン缶	アイスクリーム ウエハース
火	12 26	バナナ	チンジャオロース 中華スープ	(12日)ミルク スティックチーズ ビスケット (26日)お茶 豆腐団子の小豆あん
水	13 27	(13日) みかん缶 (27日) もも缶	(13日)人参の卵とじ うめサラダ (27日)鶏肉のバーベキューソース トマトサラダ 豆腐入りなめこ汁	(13日)お茶 豆腐団子の小豆あん (27日)牛乳 じゃこ入りお好み焼き
木	28	スティックチーズ	筑前煮 じゃこサラダ	ミルク バナナ
金	1 29	(1. 29日)牛乳 サッポロポテト	(1. 29日)魚のマーマレード焼き かぼちゃサラダ 小松菜入りかき玉汁	(1. 29日)牛乳 ツナマヨ蒸しパン
土	2 16 30	牛乳 カルシウムせんべい	焼きそば 野菜ジュース	牛乳 パン
月	4 18	牛乳 かぼちゃボーロ	コーン入り味噌汁 夏野菜サラダ すいか	カルピスゼリー
火	5 19	牛乳 動物ビスケット	魚フライ ごまソース わかめスープ	ミルク えびせん スティックチーズ
水	6 20	オレンジ	豆腐入り松風焼き ブロッコリードレッシング和え コンソメスープ	牛乳 フライドポテト
木	7 21	牛乳 ベジタべる	ナス入りカレー さっぱり甘酢和え	ミルク バナナ クッキー
金	8	もも缶	鶏肉のバーベキューソース トマトサラダ 豆腐入りなめこ汁	牛乳 じゃこ入りお好み焼き
土	9 23	牛乳 ビスコ	冷麺 オレンジ	牛乳 パン
誕生会(22日)		バナナ	しらす干しとゆかりのおにぎり からあげ もずくスープ 春雨の酢の物 すいか	アイスクリーム ウエハース

* 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。