給食だより

令和８年　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、収穫したナスやピーマンなど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

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。また、最近の水筒は保冷効果がありますので水筒に入れる氷は少量で大丈夫です。冷たすぎると飲みにくくなり水分を上手くとれなくなってしまいます。

８月の行事予定

14 日(金)　弁当の日
　9 時：桃缶
　3 時：菓子
15 日(土)　パン給食
　9 時：牛乳　ハッピーターン
　12 時：牛乳　パン　バナナ
　3 時：ヨーグルト　クッキー

＊ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

☆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	482	17,5	12.9	4 .5	257	1. 7	2	178.6	0.35	0.4	2 3	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	382	17. 3	12.6	5,1	265	1. 8	1. 6	197,9	0.26	0. 4	25,8	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		10	24	牛乳 小麦麦芽のクラッカー	中華風冬瓜スープ かみかみサラダ	カルピスゼリー
火						
水		12	26	バナナ	ひじきの炒め煮 夏野菜サラダ	お茶 豆腐団子のあずきあん
木		13	27	牛乳 カステラ	かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根のごまサラダ	お茶 スタミナ卵 せんべい
金			28	もも缶	魚のチーズピカタ おくらのごま和え ニラスープ	牛乳 ピザ風おやき
土	1	15	29	牛乳 ハッピーターン	(1．29日)焼きうどん りんごジュース (15日)牛乳　パン　バナナ	(1．29日)牛乳　パン (15日)ヨーグルト クッキー
月	3	17	31	牛乳 アンパンマンの野菜せんべい	コーン入り味噌汁 ひじきのナムル	ミルク クラッカージャムサンド
火	4	18		牛乳 玉子ボーロ	魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのドレッシング和え もずくのすまし汁	フルーツポンチ
水	5	19		(5日)スティックチーズ (19日)オレンジ	(5日)人参の卵とじ　梅サラダ　りんご (19日)ひじきハンバーグ 付け合わせ野菜　じゃが芋の味噌汁	(5．19日)牛乳 ハムマヨパン
木	6	20		パイン缶	ナス入りカレー コーン入りドレッシングサラダ	ミルク バナナ ビスコ
金	7	21		(7日) オレンジ (21日)お茶 ウインナーソテー	(7日)ひじきハンバーグ　付け合わせ野菜 じゃが芋の味噌汁　(21日)ふんわりチキン竜田 なすの味噌汁　スイカ	(7日)アイスクリーム　ウエハース (21日)ミルク　えびせん スティックチーズ
土	8	22		牛乳 ビスケット	豆乳担々麺 バナナ	牛乳 パン
誕生会(25日)				スティックチーズ	塩昆布と鮭フレークのおにぎり 鶏肉のケチャップ和え　春雨の酢の物 豆腐とわかめのすまし汁　オレンジ	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。