



令和7年度 給食だより 8月号 ひまわりこども園



給食献立表

日 曜	午前おやつ (3歳未満児)	昼 食	3時のおやつ (全員)
1 金	牛乳 味しらべ	ご飯、魚のチーズパン粉焼き、グリーンサラダ、豆乳スープ、オレンジ	お茶 パインアイス
2 土		焼き鳥丼、きゅうりの酢の物、みそ汁、オレンジ	
4 月	飲むヨーグルト クラッカー	ジューシー、さばの照り焼き、三色野菜、わかめのみそ汁、パイン缶	牛乳 まがりせんべい
5 火	牛乳 コーンフレーク	のり佃煮ご飯、ぎせい豆腐、きゅうりの酢の物、じゃがいものみそ汁、バナナ	牛乳 チョイス
6 水	牛乳 バナナ	たまごサンド、海藻サラダ、ラタトゥユ、オレンジ	麦茶 ★わかめおにぎり
7 木	牛乳 ハーベスト	ご飯、ホイコーロー、かぼちゃサラダ、もずくスープ、すいか	牛乳・くろぼう かつばえひせん
8 金	牛乳 ポーロ	ご飯、魚の南蛮漬け、さつまいものバターしょうゆ、なすと厚揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳 カナッペ
9 土		豚肉の生姜焼き丼、たまご汁、オレンジ	
12 火	牛乳 動物ビスケット	メキシカンライス、ひじきとツナのサラダ、たまごスープ、パイン缶	牛乳 源氏パイ
13 水		お盆(希望保育)	
14 木		お盆(希望保育)	
15 金		お盆(希望保育)	
16 土		チキン南蛮丼、わかめスープ、オレンジ	
18 月	飲むヨーグルト クラッカー	豚肉となすのハヤシライス、かぼちゃのマヨネーズ焼き、キャベツのフレンチサラダ、オレンジ	牛乳 サラダせんべい
19 火	牛乳 きな粉餅	ご飯、厚揚げの肉巻き、シーズンサラダ、さつまいものみそ汁、バナナ	牛乳 みそせんべい
20 水	牛乳 魚肉ソーセージ	肉ぶつかけうどん、ブロッコリー、たらこポテト、★パイナップル	牛乳 オクラのお好み焼
21 木	牛乳 ミニサラダ	ご飯、タンドリーチキン、レタス、ナムル、豆腐の中華スープ、オレンジ	牛乳 クラッカー
22 金	牛乳 黄桃缶	ご飯、ちゃんちゃん焼き風、小松菜の磯香和え、すまし汁、バナナ	牛乳 じゃがいものガレット
23 土		ルーローハン、豆腐のみそ汁、オレンジ	
25 月	飲むヨーグルト クラッカー	三色そばろご飯、もやしごまサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、パイン缶	牛乳 ひねり揚げ
26 火	牛乳 ふんわりコーン	ご飯、トマトマーボー豆腐、春雨の酢の物、ブロッコリー、バナナ	牛乳 豆乳カステラ
27 水	牛乳 白い風船	〈誕生日会〉★カレーうどん、かぼちゃの素揚げ、ひじきのマリネ、パイナップル	牛乳 フレンチトースト
28 木	牛乳 プチ鮎泉	ご飯、大豆入りハンバーグ、切干大根のマヨポン和え、トマト、★コンソメスープ、オレンジ	牛乳 玄米ポン
29 金	牛乳 ハイハイ	ご飯、煮魚、菜種和え、豚汁、なし	お茶 豆乳プリン
30 土		ビビンバ丼、みそ汁、オレンジ	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。

※ ★は、リクエストメニューです。

給食室からのメッセージ



★8月の新メニューは、22日のおやつのはじめのガレット、26日のトマトマーボー豆腐です。トマトのうまみと酸味が加わった夏にぴったりのマーボー豆腐です。
★今年は、夏野菜がいっぱい収穫できました！なすが入った給食の日、「私、なすきら〜い！」とある子が言いました。先生が「今日の給食のなすは、みんなが収穫したなすが入ってるよ。」と言うと、「私、なす好きかも〜。」と言いました。自分たちで育てて収穫した野菜は特別なんですね。改めて子どもが楽しい体験をすることが「おいしい！」につながっていくことを実感できました。



食事で夏ばて予防 1・2・3

1 食生活リズム♪



夜ふかしをして朝食、朝食をぬいたり、間食が多くて食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなります。
1日3食(間食)のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

2 食事の内容



食欲がない時は「量より質」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう。
また、夏ばて予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆・豆製品・卵)、ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎなど)や、野菜、果物を積極的にとりましょう。

3 水分補給



夏は、たくさん汗をかくため体の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶などがよいでしょう。甘いジュースは、糖分が多く含まれているので、飲みすぎに気をつけましょう。

とっても簡単！

きゅうりとトマトのポン酢和え

- ＜材料＞
- ・トマト…1個
 - ・きゅうり…1本
 - ・カットわかめ(乾燥)…5g
 - ・ポン酢…適量



- ＜作り方＞
- ①きゅうりは、輪切りにし、塩をふっておく。トマトは一口大に切り、わかめは水で戻しておく。
 - ②①の材料を全て混ぜ合わせ、ポン酢で味付けする。

冷え冷え食生活に注意



冷房の効いた部屋の中で、1日中ゴロゴロ…。さらにアイスクリームやジュースなどの冷たいものばかりでは体が冷えたままです。冷たいおやつは、1日1個などと量を決めましょう。