

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和7年8月1日

真夏の日差しがざらざらと照りつける日が続いていますが、園の子供達は、暑さに負けず、水遊びをして目いっぱい体を動かして、給食を楽しみにしてくれています。

暑い夏を元気に乗り切るためには水分やビタミンの栄養素がたっぷり含まれている旬の夏野菜（胡瓜・トマト・茄子・すいか・とうもろこし・南瓜など）をしっかりととりましょう。園の給食では、夏野菜も採り入れながら、さっぱりとしたメニューや冷たいおやつを提供する予定です。

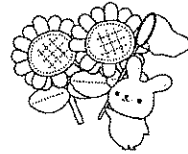
8月はお盆休みがあります。お家でもいろいろお出かけなどの計画をされていると思いますが、楽しい休みを過ごした連休明けは、元気な顔をみせてくださいね。

今月のねらい

- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける
- *バランスのよい食生活で体力をつける。
- *睡眠をしっかりととり、疲れをためない。

今月の行事食

- ・29日（金）お誕生日会
全員ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



7月にきく組で「ポテトもち」を作りました。調理室でゆがいたじゃがいもをみんなでつぶし、砂糖、塩、片栗粉を入れてボールでこねていきます。そして、きれいに丸めてからやさしく小判型に成形します。「じゃがいもが温かい」「きれいにつぶせた」「クッキング、おもしろい」という声があり、楽しく取り組むことができました。

きく組で作ったポテトもちは、調理室で焼き、甘辛いたれをできあがり。「おいしい!」と大満足な様子がみられました。



夏を元気に過ごすポイント

なんでも食べて夏バテしらす

多くの食品をとるように心がけましょう。

つめたいものは取りすぎ注意

冷たいものをとりすぎるとおなかを壊したり、糖分の取りすぎになります。

のむなら麦茶や水を

しぼろ、塩の取りすぎに注意

スナック菓子などを食べすぎないようにしましょう。

よくかんでたべましょう

よく噛んで食べると胃にいいだけでなく、食べ過ぎも防げます。

くだもの、野菜をたべましょう

体の調子を整える、ビタミン・ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

じかんを決めて1日3色

朝・昼・夕の3食はきちんと食べましょう。



給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	金	カレーシチュー マカロニサラダ バナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 カレールウ スkimミルク/ マカロニ 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/バナナ	牛乳 レモンクッキー 昆布	牛乳 レモンクッキー
2	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
4	月	ポークチャップ ツナサラダ すまし汁 バナナ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ ソース/キャベツ ツナ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	牛乳 いちご ミルク寒天	牛乳 いちご ミルク寒天
5	火	鯖のあんかけ 大根サラダ トマトと卵のスープ オレンジ	鯖(白身) 玉葱 人参 ビーマン/大根 人参 ちくわ 胡瓜/トマト 玉葱 卵 葱 コンソメ/オレンジ	牛乳 チーズチヂミ	牛乳 チーズチヂミ
6	水	茄子入り麻婆豆腐 のり和え 中華スープ オレンジ	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 にんにく 生姜 みそ/ほうれん草 もやし 人参 のり佃煮/チンゲン菜 人参 玉葱 ベーコン 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 豆腐マフィン	牛乳 豆腐マフィン
7	木	鶏肉と野菜の中華炒め ごまネーズ和え みそ汁 ゼリー	鶏肉 片栗粉 玉葱 人参 しいたけ ビーマン オイスターソース /かにかま 胡瓜 人参 もやし マヨネーズ ごま/豆腐 人参 葱 みそ/ゼリー (オレンジ)	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
8	金	八宝菜 華しゅうまい 春雨スープ バナナ	豚肉 白菜 人参 玉葱 えび ブロッコリー 椎茸 たけのこ /豚ミンチ 玉葱 生姜 片栗粉 焼売の皮/春雨 ベーコン 葱 玉葱 人参 鶏ガラ/バナナ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
9	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11(月) 海の日					
12	火	鮭の塩こうじ焼き 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー	鮭(白身) 塩こうじ/冬瓜 鶏ミンチ 片栗粉/揚げ 茄子 玉葱 人参 南瓜 オクラ みそ/ゼリー (バナナ)	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
13	水	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/春雨 人参 胡瓜 卵/切干 人参 ほうれん草 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14(木)~15(金) お盆休み					
16	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
18	月	冷やしきつねうどん 厚揚げの卵とし 胡瓜スティック オレンジ	うどん 揚げ 人参 葱/厚揚げ 人参 卵 小松菜/胡瓜 ごま ごま油 /オレンジ	牛乳 お好みマカロニ	牛乳 お好みマカロニ
19	火	鰯のムニエル タルタルかけ キャベツサラダ 豚汁 バナナ	鰯(白身) 小麦粉 バター 卵 マヨネーズ パセリ/キャベツ ブロッコリー コーン/豚肉 大根 人参 揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 きらきら ゼリー	牛乳 きらきら ゼリー
20	水	豚肉のみそだれ焼き ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 しめじ ごま みそ/ひじき 人参 胡瓜 玉葱 卵 /豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 コロコロラスク	牛乳 コロコロラスク
21	木	鶏南蛮 ごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 玉葱 人参 ビーマン/胡瓜 オクラ 人参 ごま /キャベツ 玉葱 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22	金	ツナとトマトのスパゲティー チーズサラダ もやしのスープ オレンジ	ツナ 人参 玉葱 トマト スパゲティー ケチャップ/キャベツ 人参 チーズ 胡瓜/もやし 人参 青梗菜 中華だし/オレンジ	牛乳 豆乳プリン お菓子	牛乳 豆乳プリン
23	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
25	月	鶏肉の梅風味焼き ブロッコリーソー みそ汁 オレンジ	鶏もも肉 梅肉 しそ 玉葱/ブロッコリー 卵 玉葱 ベーコン/豆腐 なす 葱 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 ヨーグルト スコーン	牛乳 ヨーグルト スコーン
26	火	鯖のスタミナ揚げ コンソメスープ ごま酢和え ゼリー	鯖(白身) にんにく ごま 片栗粉/玉葱 人参 じゃがいも /切干大根 人参 ツナ 胡瓜 ごま/ゼリー (オレンジ)	牛乳 じゃこピザ	牛乳 じゃこピザ
27	水	松風焼き マヨ納豆和え すまし汁 バナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 卵 パン粉 ごま/キャベツ 小松菜 人参 マヨドレッシング 糸けずり/たまねぎ 豆腐 人参 葱/バナナ	鮭チャーハン	鮭チャーハン
28	木	冷しゃぶ じゃが玉煮 みそ汁 オレンジ	豚肉 キャベツ トマト 玉葱 (さくら組:白身魚の照り焼き) /じゃがいも 玉葱 いんげん/豆腐 鮭 わかめ みそ/オレンジ	牛乳 ひんやり デザート	牛乳 いちごの ムース
29	金	♪お誕生日会♪	チーズバーガー ポテトサラダ ブロッコリー キャベツのスープ ゼリー (バナナ)	牛乳 アイス クレープ	牛乳 シフォンケーキ
30	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。