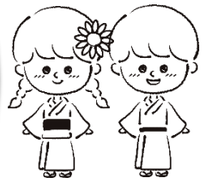
8月 給食だより



のざとこどもえん　令和７年度

今月のねらい・・・　暑さに負けない体をつくる

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材料名 旬の食材 ゴーヤ　ピーマン　オクラ　トマト 枝豆　とうもろこし　なす　胡瓜 メロン　すいか		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1/金	塩ラーメン キャベツとコーンのおかか和え 果物	中華麺　ごま油　ごま　砂糖	豚肉　かつお節　牛乳	人参　玉葱　キャベツ　もやし コーン　青葱　胡瓜　果物
2/土	中華丼 果物	米　砂糖　ごま油　片栗粉	豚肉　牛乳	玉葱　白菜　人参　しめじ ピーマン　もやし　生姜　果物
4/月	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜サラダ 野菜スープ	米　マヨネーズ　じゃが芋	鮭　カレイ　ベーコン 牛乳	南瓜　人参　胡瓜　玉葱　大根
5/火	ご飯 シュウマイ焼き 胡瓜と人参の甘酢和え ニラともやしの中華スープ	米　ごま油　砂糖　ごま ワンタンの皮	鶏肉　木綿豆腐　牛乳 ツナ	玉葱　ニラ　干し椎茸　生姜 ブロッコリー　人参　胡瓜 もやし
6/水	とうもろこしご飯 ★酢鶏 なすの味噌汁	米　じゃが芋　砂糖　片栗粉	鶏肉　油揚げ　味噌　牛乳	コーン　玉葱　人参　筍（水煮） 干し椎茸　ピーマン　なす えのき　わかめ（乾）
7/木	ご飯 ★夏野菜とするめのかき揚げ ひじきサラダ えのきのすまし汁	米　じゃが芋　小麦粉　片栗粉 油　ごま　砂糖　麸	さきいか　ツナ　牛乳	玉葱　南瓜　ピーマン　ゴーヤ コーン　ひじき（乾）人参 胡瓜　キャベツ　えのき わかめ（乾）
8/金	三色丼 ジャーマンポテト しめじとオクラのすまし汁	米　砂糖　じゃが芋　麸	鶏肉　卵　牛乳	生姜　ほうれん草　玉葱　人参 ブロッコリー　オクラ　しめじ わかめ（乾）
9/土	味噌ラーメン 果物	中華麺　ごま油	豚肉　味噌　牛乳	人参　玉葱　キャベツ　もやし コーン　青葱　果物
12/火	カレーライス フルーツヨーグルト	米　じゃが芋　小麦粉　バター	鶏肉　ヨーグルト　牛乳	玉葱　人参　南瓜　しめじ コーン　ピーマン　りんご みかん（缶）もも（缶）
13/水	タンタン風麺 みかん缶	中華麺　ごま油　砂糖	豚肉　味噌　豆乳　牛乳	人参　もやし　チンゲン菜 みかん（缶）
14/木	ハヤシライス みかん缶	米　じゃが芋　小麦粉　バター	豚肉　牛乳	玉葱　人参　みかん（缶）
15/金	★豚肉の生姜焼き丼 みかん缶	米　砂糖	豚肉　牛乳	玉葱　人参　青葱　もやし しめじ　生姜　みかん（缶）
16/土	キーマカレー みかん缶	米　じゃが芋　小麦粉　バター	豚肉　牛乳	玉葱　人参　みかん（缶）
18/月	ご飯 カレイの磯辺パン粉焼き ポテトサラダ 南瓜の味噌汁	米　パン粉　油　じゃが芋 マヨネーズ	カレイ　油揚げ　味噌 牛乳	青のり　パセリ　胡瓜　人参 玉葱　コーン　南瓜　もやし しめじ　わかめ（乾）
19/火	ご飯 ★タンドリーチキン キャベツのゆかり和え 冬瓜と卵のスープ	米　小麦粉　砂糖　油　ごま	鶏肉　ヨーグルト　卵 牛乳	生姜　キャベツ　もやし　人参 胡瓜　コーン　ゆかり　冬瓜 玉葱　パセリ
20/水	ご飯 豚ひき肉と春雨の中華炒め わかめスープ	米　春雨　砂糖　ごま油 ごま	豚肉　牛乳	生姜　玉葱　人参　ニラ　もやし 干し椎茸　わかめ（乾）
21/木	親子丼 ★胡瓜昆布 玉葱と油揚げ味噌汁	米　麸　砂糖　小麦粉 バター	鶏肉　卵　油揚げ　味噌 牛乳　チーズ	玉葱　人参　干し椎茸　青葱 胡瓜　ブロッコリー　塩昆布 しめじ　えのき　わかめ（乾）
22/金	醤油ラーメン ★切干大根のナムル 果物	中華麺　ごま　ごま油 砂糖	豚肉　ツナ　牛乳	玉葱　人参　コーン　チンゲン菜 キャベツ　もやし　切干大根 胡瓜　小松菜　果物
23/土	五目うどん 果物	うどん（乾）砂糖	豚肉　油揚げ　牛乳	大根　人参　玉葱　青葱　しめじ 果物
25/月	**お弁当の日**	食パン　バター　砂糖　油	牛乳	
26/火	★プルコギ丼 ワンタンスープ チーズ	米　春雨　ごま油　砂糖 ごま　ワンタンの皮	豚肉　チーズ　牛乳	玉葱　人参　チンゲン菜　もやし 生姜　ニラ　白葱
27/水	チキンピラフ ピーマンのおかか和え 小松菜とベーコンのスープ	米	鶏肉　かつお節　ベーコン 牛乳	玉葱　人参　しめじ　パセリ ピーマン　パプリカ　もやし 胡瓜　ブロッコリー　小松菜 コーン
28/木	**バースデーメニュー** ご飯 ★鮭フライ ブロッコリーサラダ ばち汁	米　パン粉　小麦粉　油 マヨネーズ　素麺　バター 砂糖　マーマレード	鮭　カレイ　ツナ　油揚げ 牛乳　生クリーム	ブロッコリー　人参　コーン もやし　胡瓜　玉葱 わかめ（乾）オレンジジュース みかん（缶）
29/金	味噌煮込みうどん ツナサラダ 果物	うどん（乾）砂糖	鶏肉　油揚げ　味噌　ツナ 牛乳	人参　玉葱　大根　しめじ　青葱 ごぼう　キャベツ　胡瓜　もやし コーン　果物
30/土	カレーライス 果物	米　じゃが芋　小麦粉 バター	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物

８月の手作りおやつ	
19/火	白ごまのソフトクッキー
21/木	チーズスコーン
25/月	★ラスク
28/木	オレンジケーキ

盛夏を迎え、暑さによる体力消耗や、長期のお休みを挟んでの生活リズムの変化など、子どもたちの体調も変化しやすい時期です。また、子どもたちは汗をかきながらも元気に遊んでいます。園でもしっかり水分補給を行い、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。

園庭の畑にも、きゅうり・オクラ・ピーマン・なす・ミニトマトなどのたくさんの夏野菜が実り、給食に取り入れています。子どもたちは自分で収穫した野菜を「美味しいね」と喜んで食べています。苦手な野菜も食べられるようになっています。

【きゅうり】利尿作用/体の余分な熱や塩分をとる/のどを潤す
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進/体の余分な熱をとる
【なす】体の余分な熱をとる/化膿や腫れを治める
【レタス】利尿作用/体の余分な熱をとる
【とうもろこし】胃腸の調子を整える
【オクラ】βカロテンやカルシウムが豊富に含まれている

暑さに負けない食事のポイント

＊ビタミンＢ１を含む食材を！
夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンＢ群を補給しましょう。
（豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・にんにく・ごま・昆布・胚芽米・落花生に多く含まれます）

＊夏野菜をとりこんで！
旬の野菜には、ビタミンなどの栄養成分がたっぷり含まれています。ほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。

＊いつもとちょっと違った風味をプラスワン！
☆チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣にカレー粉を！
☆冷しゃぶ、冷奴、サラダに梅肉・ごま・レモン醤油・味噌を！
☆スープや煮物などに片栗粉や米粉でとろみをつけて！