

令和8年度		8月		献立表		女 塚 保 育 園							
今月の目標		食中毒の時期、食前の手洗いうがいを忘れずに！！				上段:1, 2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食だより	
										1 牛乳、クラッカー 茄子のミートスパゲティ ツナサラダ バナナ オクラスープ 牛乳、パンかりんとう		夏の体を つくりましょう！ 私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体といったように、夏でも冬でも体温を一定に保てるよう体が機能しています。 《体をつくるポイント》 ①あまり冷房に頼らない 暑いからといって冷房に頼らず、汗をかいて体温調節のできる体づくりを心がけましょう。 ②規則正しい食事 1日3食！特に朝食は欠食せずしっかり食べましょう。夏の暑い時は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、さっぱりとした食べ物やジュースなどではお腹は満たされても栄養が十分に摂れないため、夏バテの原因になってしまいます。豚肉や夏野菜などをたっぷり食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。	
3 牛乳、クラッカー すき焼き丼 きゅうりの甘酢和え パイナップル 味噌汁(茄子、みょうが) 牛乳、そうめんチャンプルー		4 豆乳、カルシウムせんべい 冷やし中華 ひじきとポテトのサラダ メロン 豚肉と冬瓜のスープ 牛乳、ココア蒸しパン		5 牛乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩焼き 刻み昆布の炒り煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、生揚げ) 牛乳、メープルビスケット		6 豆乳、クラッカー 食パン(ジャム) ホワイトシチュー レタスとマカロニのサラダ スイカ 小魚 麦茶、ゆかり海苔巻き、スルメ		7 牛乳、ロールクッキー ふりかけご飯 和風卵焼き 水菜の彩り和え 梨 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、ゆでとうもろこし		8 牛乳、ビスケット ひまわりご飯 切り干し大根の和え物 パイナップル 味噌汁(わかめ、葱) 牛乳、バナナソフトクッキー			
10 牛乳、ビスケット タコライス ブロッコリーとハムのサラダ メロン 豆乳味噌スープ 牛乳、芋もち		11 山の日		12 牛乳、クラッカー クリームスパゲティ 青菜の豆腐サラダ パイナップル ポークスープ 麦茶、お好み焼き		13 豆乳、ロールクッキー ご飯 魚の竜田揚げ 小松菜とひじきの和え物 ミニトマト 梨 豚肉と舞茸の味噌汁 牛乳、ピザ餃子		14 牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) 夏野菜カレー汁 コールスローサラダ スイカ 小魚 牛乳、そばろおにぎり、スルメ		15 牛乳、クッキー かにチャーハン おかかきゅうり オレンジ えのきスープ 牛乳、ジャムトースト			
17 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の醤油マヨネーズ焼き おぐらの梅胡麻和え ミニトマト 梨 キャベツとベーコンの味噌汁 牛乳、塩焼きそば		18 豆乳、クラッカー 肉野菜あんかけうどん 揚げボール煮 スイカ 澄まし汁(卵、三つ葉) 牛乳、シュガーラスク		19 牛乳、クッキー 鶏肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー いんげんの塩昆布和え オレンジ 豆苗の味噌汁 牛乳、ゆでとうもろこし		20 豆乳、クラッカー バターロール 鶏のから揚げ(甘酢あん) 塩レモンサラダ メロン オニオンスープ 牛乳、菜めしご飯、スルメ		21 牛乳、ビスケット ハヤシライス 小松菜の洋風サラダ 梨 小魚 麦茶、フルーツヨーグルト クラッカー		22 牛乳、ロールクッキー 豚みそ煮丼 ほうれん草のゆかり和え グレープフルーツ もやしスープ 牛乳、もちもちパン			
24 牛乳、クラッカー ご飯 豚肉と大根の炒め煮 もやし酢 梨 味噌汁(なめこ、豆腐) 牛乳、ちんすこう		25 豆乳、クッキー バターロール 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ メロン かぼちゃのミルクスープ 麦茶、磯うどん		26 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 ほうれん草と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 冬瓜と油揚げの味噌汁 牛乳、焼きチーズポテト		27 誕生 日 会 牛乳、お楽しみケーキ		28 牛乳、ロールクッキー ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 きゅうり漬 バナナ 小魚 牛乳、わかめおにぎり、スルメ		29 牛乳、カルシウムせんべい 和風カレーライス 海藻サラダ オレンジ ポテトスープ 牛乳、米粉クッキー			
										31 (月) 牛乳、ビスケット 麻婆茄子丼 ブロッコリーの中華サラダ 梨 春雨スープ 牛乳、チーズせんべい			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均: 3歳児以上/エネルギー580kcal タンパク質22.3g 3歳未満児/エネルギー493kcal タンパク質19g