



8月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日 付	献 立	材 料 名			3 時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	ひじきご飯、かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	牛乳、干ひじき 鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 上白糖 本みりん	果物、しょうが にんじん、さやいんげん 西洋かぼちゃ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
2 (土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、白菜 青ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳
4 (月)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、じゃがいも 揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	ポテトフライ 牛乳
5 (火)	焼肉丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 かつわかめ	米(七分)、植物油 上白糖 白ごま	にんじん ピーマン、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく、青ねぎ	お菓子 牛乳
6 (水)	ごはん、焼魚 ひじきの煮付け、なすのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、植物油 三温糖、強力粉 上白糖、揚げ油、粉糖	にんじん、長なす 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
7 (木)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、とうがんのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しだいこん とうがん	揚げパン (粉糖) 牛乳
8 (金)	ごはん、ビーフシチュー ポテト炒めサラダ	牛乳 牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、上白糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん 玉ねぎ パセリ	フルーツ ゼリー 牛乳
9 (土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
12 (火)	ごはん、高野の含め煮 じゃがいものそぼろ煮、小松菜のみそ汁	牛乳、高野豆腐 鶏ひき肉 みそ、きな粉	米(七分)、上白糖 じゃがいも、かたくり粉 ねじりマカロニ	にんじん、こまつな えのきたけ、玉ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
13 (水)	 お 盆 				
14 (木)					
15 (金)					
16 (土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
18 (月)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、じゃがいも 揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	お菓子 果物 牛乳
19 (火)	焼肉丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 かつわかめ	米(七分)、植物油 上白糖 白ごま	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、果物 しょうが、にんにく、青ねぎ	ポテトフライ 牛乳
20 (水)	ごはん、焼魚 ひじきの煮付け、なすのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、植物油 三温糖、強力粉 上白糖、揚げ油、粉糖	にんじん、長なす 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
21 (木)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、とうがんのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しだいこん とうがん、果物	揚げパン (粉糖) 牛乳
22 (金)	ごはん、ビーフシチュー ポテト炒めサラダ	牛乳 牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、上白糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、玉ねぎ パセリ	フルーツ ゼリー 牛乳
23 (土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
25 (月)	ごはん、魚の煮付け かぼちゃの甘煮、豆腐のすまし	牛乳 魚三枚おろし 木綿豆腐	米(七分)、上白糖 本みりん 植物油	西洋かぼちゃ、玉ねぎ 青ねぎ	プリン 牛乳
26 (火)	ごはん、高野の含め煮 じゃがいものそぼろ煮、小松菜のみそ汁	牛乳 高野豆腐、鶏ひき肉 みそ、きな粉	米(七分)、上白糖 じゃがいも、かたくり粉 ねじりマカロニ	にんじん、こまつな えのきたけ、玉ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
27 (水)	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツの炒め煮、じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 上白糖、白ごま じゃがいも	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
28 (木)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分) じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ ピーマン、しょうが、にんにく りんご、トマト100%ジュース キャベツ、オリーブ	コーンフレーク 牛乳
29 (金)	イタリアンスパゲッティー コンスープ	牛乳 豚肉	スパゲッティ 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ クレール、パセリ	お菓子 牛乳
30 (土)	牛丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。



「こどもの熱中症」を防ぎましょう！

◎ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。

水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

* 普段の水分補給は、甘くない「麦茶」や「番茶」を飲みましょう。

* 汗をかいたときは、水分と併せて塩分も補給しましょう。

◎ 十分な睡眠と食事を摂りましょう。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日ごろから適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。

睡眠環境を整えることで、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、翌日の熱中症予防につながります。



今月の主な栄養(1日の平均)		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	495kcal	570kcal
たんぱく質	20.5g	24.0g
脂 質	14.0g	16.2g
食塩相当量	1.4g	1.6g