



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(土)	焼きとり丼 お茶	牛乳、鶏肉 	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、かたくり粉	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
3(月)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、とうがんとみそ汁	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	果物、にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しだいこん とうがん	お菓子 果物 牛乳
4(火)	カレーうどん 白菜の煮びたし	牛乳、牛肉 油揚げ	乾めん、植物油、上白糖 本みりん、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、はくさい	ポテトフライ 牛乳
5(水)	ごはん、魚のみそ煮 キャベツの炒め煮、豆腐のすまし	牛乳、魚三枚おろし みそ、木綿豆腐	米(七分)、上白糖 植物油、白ごま	しょうが、キャベツ にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	プリン 牛乳
6(木)	ひじきご飯、かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳 干ひじき(アヲハタ、乾) 鶏ひき肉、みそ	米(七分)、植物油 上白糖 かたくり粉	しょうが、にんじん、大根 さやいんげん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
7(金)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳、牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ネーデル	野菜ゼリー 牛乳
8(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
10(月)	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、みそ 干ひじき(アヲハタ、乾)	米(七分)、植物油 三温糖	果物、にんじん、長なす 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
12(水)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、牛肉 油揚げ、みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油 三温糖、そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ	お菓子 牛乳
13(木)	 お 盆  				
14(金)					
15(土)					
17(月)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、とうがんとみそ汁	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	果物、にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しだいこん とうがん	お菓子 果物 牛乳
18(火)	ごはん、タンドリーチキン チンゲン菜の炒め煮、中華スープ	鶏肉 ベーコン(タダハム) ヨーグルト	米(七分)、植物油、ごま油 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく、しょうが チンゲン菜、にんじん もやし、玉ねぎ、干し椎茸 にら	ヨーグルト お茶
19(水)	ごはん、魚のみそ煮 キャベツの炒め煮、豆腐のすまし	牛乳、魚三枚おろし みそ、木綿豆腐	米(七分)、上白糖 植物油、白ごま	しょうが キャベツ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	プリン 牛乳
20(木)	ひじきご飯、かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳 干ひじき(アヲハタ、乾) 鶏ひき肉、みそ	米(七分)、植物油 上白糖 かたくり粉	しょうが、にんじん、大根 さやいんげん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
21(金)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳、牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ネーデル	野菜ゼリー 牛乳
22(土)	焼きとり丼 お茶	牛乳、鶏肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん かたくり粉	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ 	お菓子 牛乳
24(月)	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、みそ 干ひじき(アヲハタ、乾)	米(七分)、植物油 三温糖	果物、にんじん、長なす 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
25(火)	カレーうどん 白菜の煮びたし	牛乳、牛肉 油揚げ	乾めん、植物油、上白糖 本みりん、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、はくさい	ポテトフライ 牛乳
26(水)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、牛肉 油揚げ、みそ 	米(七分)、じゃがいも 植物油 三温糖、そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ	お菓子 牛乳
27(木)	ごはん、高野の含め煮 肉野菜炒め、小松菜のみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ	米(七分)、上白糖 植物油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、こまつなえのきだけ	お菓子 果物 牛乳
28(金)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	豚ひき肉 ヨーグルト	スパゲッティ、植物油 薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ セロリー	ヨーグルト お茶
29(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
31(月)	ごはん、タンドリーチキン チンゲン菜の炒め煮、中華スープ	牛乳、鶏肉 ベーコン(タダハム)	米(七分)、植物油、ごま油 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく、しょうが チンゲン菜、にんじん もやし、玉ねぎ、干し椎茸 にら	フルーツ ゼリー 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。

参考：子ども家庭庁HP「みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう!」より

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	497kcal	545kcal
たんぱく質	18.7g	20.7g
脂 質	19.2g	21.2g
食塩相当量	1.4g	1.6g

