

8月 給食だより

令和8年度



8月

給食献立表



なんぶこども園

日	曜	献立名	おもな材料とその働き			未満児 おやつ	おやつ	熱量 (kcal)	離乳食
			黄：熱と力になる	赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える				
1	土	ジャージャー麺 小松菜サラダ たまごスープ キウイ	中華麺 ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉 卵 ツナ	しいたけ 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ 生姜 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	510	煮込みそうめん・小松菜サラダ・たまごスープ
3	月	かぼちゃコロッケ チーズ納豆 ほうれん草のごま和え 鶏汁 オレンジ	ご飯 ごま しらたき	納豆 チーズ 鶏肉 豆腐 高野豆腐	人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 ごぼう 長ねぎ オレンジ	牛乳 お菓子	プリン 白せんべい	541	お粥・野菜の納豆和え ほうれん草お浸し・鶏汁
4	火	ボークカレーライス 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ パナナ	ご飯 じゃがいも 春雨 ごま油	豚肉 錦糸卵 ハム 豆腐	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ トマト わかめ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 あんぱん	586	お粥・肉じゃが サラダ・スープ
5	水	筑前煮 カニカマときゅうりの酢の物 白菜とえのきのみそ汁 キウイ	ご飯 こんにゃく 里芋	鶏肉 カニカマ 油揚げ	ごぼう 人参 しいたけ さやいんげん きゅうり わかめ 白菜 えのき	牛乳 お菓子	麦茶 カルピスポンチ	501	お粥・筑前煮 きゅうりの和え物・みそ汁
6	木	赤魚の梅バター焼き さつまいもサラダ キャベツスープ スイカ	ご飯 バター さつま芋 マヨネーズ	チーズ 赤魚	梅干し 人参 きゅうり トマト キャベツ ピーマン スイカ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ココア蒸しパン	506	お粥・赤魚の煮付け さつまいもサラダ・キャベツスープ
7	金	厚揚げの肉みそがけ ちくわときゅうりのマヨ和え ニラ玉汁 パイン	ご飯 マヨネーズ	生揚げ ひき肉 ちくわ 豆腐 卵	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 人参 トマト ニラ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★茹でとうもろこし	655	お粥・野菜のそぼろ煮 和え物・みそ汁
8	土	焼きそば フライドポテト トマト くずし豆腐のスープ キウイ	中華麺 フライドポテト	豚肉 豆腐 ハム	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン トマト えのき	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	593	煮込みうどん・トマト・野菜の白和え
10	月	ハンバーグ 棒棒鶏サラダ さつま汁 オレンジ	ご飯 ごま油 ごま	ひき肉 錦糸卵 鶏ささみ 生揚げ	人参 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり トマト オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	561	お粥・棒棒鶏 和え物・みそ汁
12	水	チキンカレー マカロニサラダ 白菜スープ パナナ	ご飯 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐 ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト 白菜 パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 牛乳パン	686	お粥・鶏じゃが サラダ・スープ
13	木	パン クリームコロッケ コールスローサラダ オクラとウインナーのスープ キウイ	ロールパン じゃが芋	ベーコン ハム 卵 ウインナー	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 トマト オクラ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 蒸しケーキ	574	お粥・野菜の玉子とじ 和え物・スープ
14	金	ナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ じゃが芋	ウインナー チーズ ロースハム ベーコン	玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー コーン オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 焼きドーナツ	549	煮込みそうめん・ブロッコリーサラダ マッシュポテト
15	土	冷やし担々うどん たまご焼き わかめの酢の物 パナナ	うどん	卵 カニカマ	オクラ わかめ 小ねぎ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	502	卵うどん・和え物・トマト
17	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	ご飯 マヨネーズ じゃがいも	豚肉 ハム 油揚げ	玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 大根 えのき トマト オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドッグ	607	お粥・豚肉と野菜の煮物 サラダ・みそ汁
18	火	ホッケのごま風味フライ 納豆和え のっぺい汁 パイン	ご飯 里芋 ごま	ホッケ 卵 納豆 かつお節 いんげん	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 長ねぎ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ★メロンラスク	547	お粥・焼き鮭 納豆和え・大根スープ
19	水	鶏肉のトマト煮 切干大根サラダ 野菜スープ キウイ	ご飯 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 大豆水煮 ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 切干大根 キウイ ピーマン キャベツ	牛乳 お菓子	牛乳 パンケーキ	502	お粥・鶏肉の煮物 ポテトサラダ・野菜スープ
20	木	牛丼 ちくわときゅうりの酢の物 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	ご飯 しらたき ごま	牛肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ きゅうり わかめ 人参 白菜 パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ヨーグルト せんべいのみみ	532	お粥・野菜と豆腐の煮物 和え物・みそ汁
21	金	油淋鶏 じゃこサラダ 押し麦スープ パイン	ご飯 ごま油 押し麦 春雨	鶏肉 しらす 豚肉	長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しいたけ パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	673	お粥・チキンソテー サラダ・スープ
22	土	中華そば シューマイ 人参とピーマンのごま炒め キウイ	中華麺 ごま油 ごま	なると 卵 豚肉	人参 長ねぎ ピーマン 生姜 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	617	煮込みうどん・人参の煮物・トマト
24	月	赤魚の煮つけ 白菜とささみのごま酢和え けんちん汁 オレンジ	ご飯 ごま 里芋	鶏ささみ 鶏肉 豆腐	生姜 さやえんどう 白菜 きゅうり 人参 大根 舞茸 長ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド	524	お粥・赤魚の煮付け 和え物・豆腐スープ
25	火	ちくわ納豆の天ぷら ほうれん草のえのき和え 豚汁 キウイ	ご飯 じゃが芋 しらたき	ちくわ 納豆 豚肉 豆腐	えのき ほうれん草 人参 大根 ごぼう キャベツ キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チーズバ이스ティック	614	お粥・野菜の納豆和え ほうれん草お浸し・豚汁
26	水	鶏肉とじゃが芋の中華風煮 もやしのきつね和え わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	鶏もも 油揚げ 豆腐	人参 ニンニク もやし きゅうり わかめ 長ねぎ キャベツ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 シフォンケーキ	538	お粥・鶏肉とじゃが芋の煮物 和え物・スープ
27	木	ハヤシライス きゅうりのツナマヨサラダ オクラとたまごのスープ パナナ	ご飯 じゃが芋 里芋	豚肉 卵	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 トマト オクラ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	586	お粥・豚肉と野菜の煮物 サラダ・たまごスープ
28	金	ブルコギ ナムル 里芋としめじのみそ汁 キウイ	ご飯 里芋 ごま	牛肉 油揚げ	玉ねぎ しいたけ 人参 ピーマン 小ねぎ しめじ ほうれん草 キウイ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイートポテト	577	お粥・焼き鮭 和え物・みそ汁
29	土	ミートソーススパゲティ チキンサラダ キャロットスープ ゼリー	スパゲティ	ひき肉 鶏ささみ チーズ	人参 なす トマト 玉ねぎ ブロッコリー えのき	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	495	煮込みそうめん・チキンサラダ・人参の煮物
31	月	麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ パナナ	ご飯 春雨 ごま油	豆腐 ひき肉 鶏ささみ	長ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ蒸しパン	571	お粥・豆腐のそぼろ煮 和え物・スープ



お誕生会は21日です。

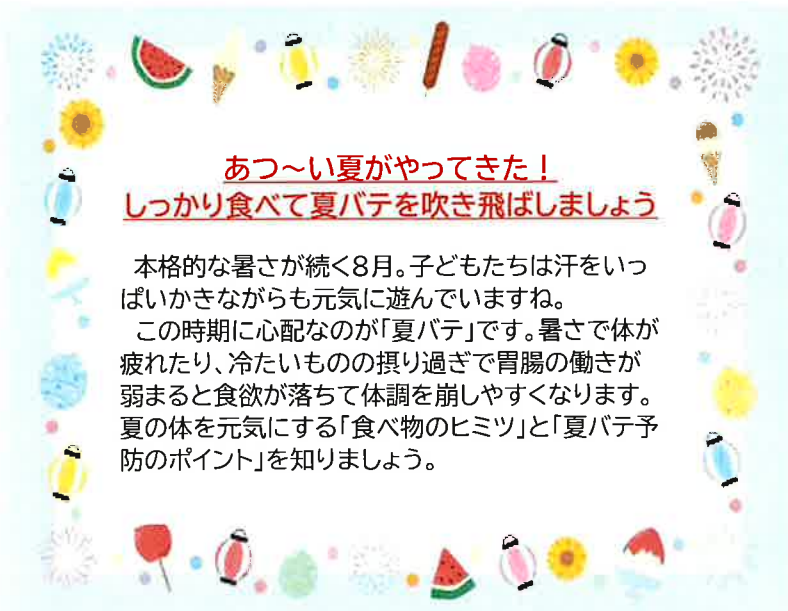


7・8・9月は鍋の日はお休みします。

※材料の都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

○青色のメニューは新メニューです。

※毎食後フルーツがつきます



あつ〜い夏がやってきた！
しっかり食べて夏バテを吹き飛ばしましょう

本格的な暑さが続く8月。子どもたちは汗をいっ
ぱいかきながらも元気に遊んでいますね。
この時期に心配なのが「夏バテ」です。暑さで体が
疲れたり、冷たいものの摂り過ぎで胃腸の働きが
弱まると食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。
夏の体を元気にする「食べ物のヒミツ」と「夏バテ予
防のポイント」を知りましょう。

8月の給食目標 //

夏の食べ物を知って、
夏バテに負けない体をつくろう

◎水分とミネラルを補給！

きゅうりやなす、スイカなどはたくさんの水分とミネラルを含んでいま
す。食べることで、汗で失われた 水分を上手に体に補給し、体にこもっ
た熱を逃がしてくれる効果があります。

◎紫外線から体を守る&元気になる！

トマトやピーマンなどの色鮮やかな野菜には、ビタミンがたっぷり。夏
の強い日差しに負けない健康な肌をつくり、体の疲れをとって免疫力を
高めてくれます。

元気な体で秋を迎えよう！夏バテ防止の3つの約束

1. 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための「スイッチ」で
す。しっかり食べることで体温が上がり、夏バテしにくい体を作
ります。食欲がない朝は、バナナやヨーグルト、スープなど、の
どを通りやすいものから試してみましょう。

2. 冷たいものの「とりすぎ」に注意

冷たいジュースやアイス、そうめんばかりを食べていると、胃
腸が冷えて消化の力が落ちてしまいます。これが食欲不振の大き
な原因に。冷たいものを食べる時は量を決めたり、食事には
温かいスープや味噌汁を1品プラスして、お腹を温めてあげま
しょう。

3. 「豚肉」や「大豆製品」で疲労回復！

体の疲れをとるには「ビタミンB1」という栄養素が欠かせま
せん。豚肉や豆腐、納豆などに多く含まれています。夏野菜と一
緒に炒めたり、さっぱりとした冷しゃぶにすると、暑い日でも食
べやすくてオススメです。