

8月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○	16日(日)									
2日(日)										17日(月)	カレーライス いりことだいずのごまがらめ	ご飯	15時 牛乳	蒸しパン	粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
3日(月)	さばのさっぱりに たまねぎのみそする きりぼしだいこんに	ご飯		カップヨーグルト	粥 魚のやわらか煮	10時		○	○	18日(火)	さばのたつたあげ すましじる いんげんのマヨしょうゆ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
4日(火)	あつあげのそばろに すましじる カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	19日(水)	ふわふわスープ ツナとほうれんそうのスパサラ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
5日(水)	やさいたつぷりスープ スパゲティサラダ	アップル コッペ	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	20日(木)	☆おこさまランチ☆	ご飯		おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時		○	○
6日(木)	すきやきふうに とうふのみそする きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時		○	○	21日(金)	ぶたのみそいため ワカメスープ はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
7日(金)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	ラスク	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	22日(土)	たにんどん フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○
8日(土)	マーボーどん フルーツ	ご飯			粥 豆腐の煮物			○	○	23日(日)									
9日(日)										24日(月)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
10日(月)	じゃこごはん けんちんじる ひじきのこもくに	ご飯		フルーツポンチ	粥 けんちん汁	10時		○	○	25日(火)	さけのマヨネーズやき とんじる パンサンデー	ご飯		フルーツゼリー	粥 魚のやわらか煮	10時		○	○
11日(火)										26日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 ジュース		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
12日(水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ブロッコリー	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	27日(木)	とりのアングレーズ コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
13日(木)										28日(金)	ぶたのしょうがやき とうふとワカメのスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時		○	○
14日(金)										29日(土)	ミートボールカレー フルーツ	ご飯			粥 肉じゃが			○	○
15日(土)										30日(日)									
										31日(月)	さんしよくそばろごはん ワカメのみそする	ご飯	15時 牛乳	さくさくクッキー	粥 みそ汁	10時 15時		○	○

～給食室から～

梅雨も明け、いよいよ夏本番！
太陽の光がサンサンと降り注ぎ、今年も暑い夏になりそうです。
汗をいっぱいかきながら元気に遊ぶ子供たちですが、蒸し暑い日が続く気温が
上がると、体内の水分が失われて熱中症になってしまう恐れがあります。
こまめな水分・塩分補給をし、しっかり食べて、しっかり寝て
暑い夏も元気いっぱいに過ごしましょう。



☆夏に適した食べ物☆
なす・きゅうり・トマトなどの夏野菜・・・体を冷やしてくれます。
豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・ごま・にんにく・・・ビタミンB1が多く、体の疲れをとってくれます。
カレー粉・唐辛子・・・発汗作用があり、体温を下げてくれます。

