



8月分給食献立表



みどりの保育園

2025年7月31日

日	曜	昼 食	未満児 朝のおやつ	午後のおやつ
1	金	鮭の塩焼き 胡麻和え 豚汁 果物	牛乳	牛乳 クラッカー
2	土	肉野菜炒め サラダ 麦茶 果物		牛乳 ビスコ
4	月	鶏肉と大豆のつくね ごま酢和え 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 おせんべい
5	火	コーンカレー 卵サラダ 麦茶 果物	牛乳	かき氷 ウエハース
6	水	夏野菜麻婆豆腐 わかめサラダ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 レモンケーキ
7	木	ひじきご飯 鯖のごまみりん焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ロールケーキ
8	金	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 サブレ
9	土	鶏肉のさっぱり煮 サラダ 麦茶 果物		牛乳 おせんべい
11	月	山の日		
12	火	タコライス コーンサラダ 麦茶 果物	牛乳	ジュース パイ
13	水	ミートボール グリーンサラダ 麦茶 果物		牛乳 バウムクーヘン
14	木	サバの味噌煮 キャベツの昆布和え スープ 果物		牛乳 クッキー
15	金	チキンピカタ スパサラ スープ 果物		牛乳 おせんべい
16	土	おにぎり 唐揚げ サラダ 麦茶 果物		牛乳 サブレ
18	月	肉野菜炒め 小女子 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 蒸しパン
19	火	ハヤシライス コブサラダ 麦茶 果物	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ
20	水	鯖の竜田揚げ トマトサラダ 味噌汁 果物	牛乳	カルピスポンチ
21	木	チャーシューレタスチャーハン 春雨サラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 フライドポテト
22	金	冷やし坦々風うどん かぼちゃ南蛮 果物	牛乳	牛乳 のり塩お麴ラスク
23	土	三色丼 サラダ 麦茶 果物		牛乳 おせんべい
25	月	油淋鶏 トマトとオクラのおかか和え 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 クッキー
26	火	たらの味噌チーズ焼き チャプチェ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 チーズドッグ
27	水	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ 麦茶 果物	牛乳	かき氷 パイ
28	木	コーンご飯 豚肉の生姜焼き ツナサラダ 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 おそうめん
29	金	お弁当の日	牛乳	牛乳 サーターアンダギー
30	土	ガパオライス サラダ 麦茶 果物		牛乳 おせんべい

給食だより

夏バテ気味のときの、調理の工夫

体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを消化の良い麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

ビタミンB₁は汗をかくことで失われます。夏バテに効く食べ物として知られるうなぎや、豚肉、しじみ、納豆、ごまなど多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを防止しましょう。

