# 令和6年8月給食予定献立

2024.8.1 こばと保育園・こばと小規模保育園

| 日 | 献立 | 材料 | おやつ | 材料 |
|---|---|---|---|---|
| 1日(木) | なすのオイスターソース炒め<br>春雨サラダ<br>中華スープ | 豚肉、なす、人参、ピーマン、砂糖、醤油、オイスターソース<br>春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢<br>椎茸、玉ねぎ、わかめ、中華だし | 豆腐だんご<br>昆布<br>牛乳 | だんごの粉、豆腐、砂糖、油<br>りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは、人参 |
| 2日(金) | 肉じゃが<br>そうめんうりのごまマヨ和え<br>味噌汁 | じゃがいも、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん<br>そうめんうり、もやし、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨドレ<br>キャベツ、薄揚げ、葱、味噌 | 焼きおにぎり<br>じゃこ<br>お茶 | 米、味噌、砂糖、みりん、酒、ごま |
| 3日(土) | もずく丼<br>けんちん汁 | 豚ミンチ、もずく、コーン、オクラ、醤油、砂糖、みりん<br>鶏肉、人参、もやし、ごぼう、さつまいも、豆腐、醤油 | ほうれん草パン<br>きゅうり、お茶 | 小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、ほうれん草 |
| 5日(月) | 高野豆腐の中華煮<br>ナムル<br>味噌汁 | 高野豆腐、大蒜、生姜、豚ミンチ、人参、白ネギ、ニラ、味噌、中華だし、醤油、酒<br>もやし、ほうれん草、人参、ごま、醤油、ごま油<br>かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌 | かぼちゃスティック<br>トマト<br>牛乳 | かぼちゃ、塩、油 |
| 6日(火) | 鮭の塩麹焼き<br>切干大根の煮物<br>すまし汁 | 鮭、塩麹<br>切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん<br>えのきだけ、玉ねぎ、わかめ、醤油 | 炒飯おにぎり<br>じゃこ<br>お茶 | 玉ねぎ、人参、中華だし、醤油 |
| 7日(水)<br>七夕会 | コーンごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>さっぱりサラダ<br>そうめん汁、果物 | コーン、コンソメ<br>鶏肉、生姜、大蒜、醤油、酒、みりん、片栗粉<br>レタス、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢<br>そうめん、玉ねぎ、オクラ、醤油 | 七夕ゼリー<br>昆布<br>牛乳 | オレンジジュース、ゼラチン、みかん缶、砂糖<br>りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは、人参 |
| 8日(木)<br>こじかぐみ<br>給食懇談会 | 豚肉とキャベツの味噌炒め<br>ポテトサラダ<br>すまし汁 | キャベツ、豚肉、大蒜、人参、ピーマン、酒、味噌、みりん<br>じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ<br>豆腐、椎茸、わかめ、醤油 | かぼちゃだんご<br>きゅうり<br>牛乳 | だんごの粉、かぼちゃ、砂糖、油、塩 |
| 9日(金) | かぼちゃコロッケ<br>キャベツとツナのサラダ<br>コンソメスープ | かぼちゃ、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、ケチャップ、ソース、砂糖、パン粉、小麦粉<br>キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、酢、レモン汁、塩、オリーブオイル<br>しめじ、玉ねぎ、パセリ、コンソメ | 雑穀おにぎり<br>じゃこ<br>お茶 | 米、雑穀、すし酢 |
| 10日(土) | 炊き込みチャーハン<br>中華スープ | 玉ねぎ、人参、中華だし<br>豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、しいたけ、ニラ、中華だし | 黒糖パン<br>きゅうり、お茶 | 小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、黒糖、油 |
| 12日(月) | 振替休日 | | | |
| 13日(火) | 希望保育(お弁当) | | パン、きゅうり、お茶 | |
| 14日(水) | 希望保育(お弁当) | | パン、きゅうり、お茶 | |
| 15日(木) | 希望保育(お弁当) | | パン、きゅうり、お茶 | |
| 16日(金) | カレーライス<br>マカロニサラダ | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ<br>マカロニ、トマト、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ | ちらし寿司<br>じゃこ<br>お茶 | 米、人参、薄揚げ、椎茸、すし酢 |
| 17日(土) | なめたけごはん<br>夏野菜スープ | えのきだけ、醤油、酒、みりん<br>鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ズッキーニ、コンソメ | かぼちゃパン<br>きゅうり、お茶 | 小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、かぼちゃ |
| 19日(月) | あっさり塩麻婆豆腐<br>スティックサラダ<br>味噌汁 | 豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、中華だし、塩麹<br>きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢、レモン汁<br>えのきだけ、玉ねぎ、葱、味噌 | コーンおにぎり<br>じゃこ<br>お茶 | 米、コーン缶、醤油、酒、みりん |
| 20日(火) | 梅じゃこごはん<br>手羽元のカリカリ焼き<br>磯和え<br>コンソメスープ | 梅干し、しらす干し<br>手羽元、塩、生姜、大蒜、片栗粉、酒、砂糖、醤油<br>キャベツ、人参、小松菜、海苔、しらす干し、醤油<br>玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ | 青のりポテト<br>トマト<br>牛乳 | じゃがいも、青のり、塩、油 |
| 21日(水) | 赤魚の甘酢あんかけ<br>大豆とひじきの煮物<br>すまし汁 | 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢、ケチャップ<br>大豆、ひじき、厚揚げ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん<br>もやし、椎茸、わかめ、醤油 | あべかわもち<br>きゅうり<br>牛乳 | だんごの粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩 |
| 22日(木) | 鶏肉とじゃがいものケチャップ煮<br>ごま酢あえ<br>味噌汁 | 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、砂糖、醤油<br>もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、酢、ごま<br>キャベツ、薄揚げ、葱、味噌 | 冷やしうどん<br>昆布<br>お茶 | うどん、きゅうり、トマト、天かす、砂糖、醤油、酒、みりん<br>りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは、人参 |
| 23日(金) | 麻婆茄子<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | 茄子、豚ミンチ、生姜、大蒜、白ネギ、人参、中華だし、オイスターソース、砂糖、醤油、片栗粉<br>かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、砂糖、酢、塩<br>豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油 | 梅ごまおにぎり<br>じゃこ<br>お茶 | 米、梅干し、ごま |
| 24日(土) | ツナごはん<br>ポトフ | ツナ、醤油、酒、みりん<br>ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ | レーズンパン<br>きゅうり、お茶 | 小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、レーズン |
| 26日(月) | 豆腐のそぼろあんかけ<br>キャベツときゅうりの酢の物<br>すまし汁 | 豆腐、鶏ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉<br>キャベツ、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢<br>玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油 | ケチャップライス<br>じゃこ<br>お茶 | 米、玉ねぎ、人参、コーン、ケチャップ、コンソメ |
| 27日(火) | 鶏肉の酢豚風<br>トマトときゅうりのじゃこサラダ<br>中華スープ | 鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、砂糖、酢、ケチャップ、醤油<br>トマト、きゅうり、しらす干し、砂糖、醤油、酢<br>豆腐、椎茸、わかめ、中華だし | 塩マヨポテト<br>昆布<br>牛乳 | じゃがいも、塩、マヨドレ、片栗粉、油<br>りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは、人参 |
| 28日(水) | 鯖の味噌煮<br>キャベツと薄揚げの煮物<br>すまし汁 | 鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉<br>キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん<br>えのきだけ、玉ねぎ、わかめ、醤油 | 塩昆布おにぎり<br>じゃこ<br>お茶 | 米、塩昆布、ごま、ごま油 |
| 29日(木)<br>誕生会 | 枝豆ごはん<br>海苔塩唐揚げ<br>白和え<br>味噌汁 | 枝豆、醤油、酒、みりん<br>鶏肉、片栗粉、生姜、大蒜、塩、青のり<br>豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、すりごま、砂糖、醤油、味噌、塩<br>じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌 | カップケーキ<br>きゅうり<br>牛乳 | 小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、油 |
| 30日(金) | かぼちゃと豚バラの甘辛煮<br>梅おかかあえ<br>味噌汁 | 豚肉、かぼちゃ、砂糖、醤油、酒、みりん<br>もやし、人参、小松菜、梅干し、かつおぶし、醤油<br>キャベツ、薄揚げ、葱、味噌 | 小豆だんご<br>トマト<br>牛乳 | だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油 |
| 31日(土) | コーンごはん<br>豚汁 | コーン、醤油、酒、みりん<br>豚肉、豆腐、人参、さつまいも、こんにゃく、ごぼう、白ネギ、味噌 | 人参パン<br>きゅうり、お茶 | 小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、人参 |

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜や果物と麦茶を出しています。　※遅番のおやつはおにぎりを出しています。

## 8月の食事だより

8月に入り夏本番になりましたね！暑さもどんどん増してきて、食欲も落ちてくるかもしれませんが、しっかり食べて、水分補給もしっかりして、夏を元気に乗り切りましょう！

≪夏バテしていませんか？≫
夏バテの症状として(体がだるい・食欲がないなど)がありますが、冷たいものばかり食べて内臓が冷えたり、さっぱりしたものばかり食べて栄養が偏ったり、寝不足など自律神経が崩れて夏バテを起こすそうです。これらを解消するための対策を紹介します。
①栄養のバランスを考えてしっかりと3食食べる。(栄養不足だとスタミナ切れとなるので、暑くても3食きちんと食べましょう。疲労回復の高い豚肉や豆類がおすすめです。)
②水分を補給する。(汗として水分が失われます。水分補給が大切。逆に冷たい飲み物は夏バテを促進するので控えましょう。)
③冷房はほどほどに。④入浴がおすすめ。⑤睡眠時間をしっかりとる。

≪こまめな水分補給を心がけましょう！≫
💧子どもの水分量は多め
人間の体からは毎日、約2Lの水分が尿や便、汗、肺からの蒸気となって体の外に出ていきます。成人は体の約60%が、生まれたばかりの赤ちゃんは約80%が水分です。子どもはもともと水分量が多く、大人よりも代謝が盛んです。また、体の大きさに対して皮膚の面積が広いなどの理由から、体重当たりの水分の必要量が成人の2倍であるといわれています。熱中症予防のためにも、子どもたちには十分な水分をとるように伝えましょう。
💧のどがかわく前の水分補給
水分補給の基本は少量をこまめにです。のどがかわいた時には、脱水が始まっています。そのため、のどがかわいたと感じる前に飲むことが大切になります。特に子どもの場合は、遊びに夢中になって、のどがかわいたことを忘れてしまいがちです。そのため、こまめに声かけをして休憩をとり、水分補給をさせる必要があります。