



2026年度 8月のこんだて



幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湊めぐみ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
「給与栄養目標」 昼食とおやつに分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal+ たん白質20g 脂質15g *3歳以上児 ・熱量420kcal+ たん白質22g 脂質19g ・主食のご飯をおおむね110g (172kcal+) 持参が目安となります。					
3 ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき えだまめ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・バナナ ★フライドポテト	4 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ トマト ・にくじゃがに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★とうもろこし	5 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・メロン ★いちごジャムサンド	6 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・まぜごはん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	7 ・スープ とうふ たまねぎ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりこんぶに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★ぶどうゼリー	8 ・やさいスープ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ベーコン ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
10 ・チキンカレー とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ もやし ちくわ こまつな ・バナナ ★ぎゅうにゅうケーキ	11 	12 ・スープ じゃがいも ワカメ ・とりのてりやき とりにく ・サラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	13 ・ぐだくさんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん とうふ ごぼう ・まぜごはん ・デザート ★パウムクーヘン	14 ・スープ とうふ たまねぎ ・にくだんごに ぶたひき じゃがいも ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・デザート ★せんべいまたはビスケット	15 ・ひやむぎ きゅうり たまご トマト ・デザート (0.1.2歳児煮込みうどん)
17 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・とりのパンこやき とりにく パンこ パセリ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・バナナ ★おにぎり	18 ・スープ はくさい もやし ・さかなのカレーマヨやき サケ マヨネーズ カレーこ ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・オレンジ ★さつまいもスティック	19 ・みそしる・ミネラルふりかけ ナス とうふ ・ぶたしゃぶごまダレがけ ぶたにく ごまダレ ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・メロン ★せんべいまたはビスケット	20 ・いちごジャムパン ・はるさめスープ たまねぎ はるさめ ワカメ えのきだけ ごま ・サラスパサラダ さつまいも きゅうり ハム ・ヨーグルト ★スイカ	21 ・スープ たまねぎ こまつな ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタースティック	22 ・やさいスープ ぶたにく もやし にんじん しいたけ ・フレンチトースト パケット たまご バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
24 ・スープ たまねぎ とうふ ・とりにくのみそマヨやき とりにく みそ マヨネーズ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	25 ・ポークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめツナサラダ もやし ツナ コーン ・バナナ ★ヨーグルト	26 ・スープ きゃべつ しめじ ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・メロン ★バタートースト	27 ・とんじる ぶたにく だいこん ごぼう もやし じゃがいも にんじん しいたけ いとこんにやく あつあげ ・たきこみごはん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	28 ・スープ はくさい こまつな ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★おにぎり	29 ・ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん えのきだけ あぶらあげ なんと ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ ヨーグルト
31 ・スープ きゃべつ もやし ・とりのからあげ とりにく ごま ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう! 涼しい服装 日陰を利用 日傘・帽子 水分・塩分補給 『板ずり』をやってみよう! きゅうりやオクラなど、野菜の下ごしらえ「板ずり」には、表面をなめらかにする、色を鮮やかにする、味をなじませる、アク抜きなどの効果があります。 やり方は、野菜を洗ってまな板にのせ、塩を振ったら、手のひらでこすりつけるように転がすだけ。こどもでも覚えやすいので、お手伝いしてもらいましょう!				

きゅうしょくだより

本格的な夏がやってきました。
急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために体調を崩しやすいです。
幼児期は体温調整機能が十分に発達していないので、熱中症になりやすく、注意が必要です。
熱中症予防のためにも、喉が渇く前の水分補給、十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
暑さに負けず元氣いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう!

『ブタミンパワー』で夏を乗り切ろう!

夏バテを防ぐビタミンB1

豚肉には体の疲れをとるビタミンB1が豊富です。また消化吸収されやすい鉄分(ヘム鉄)を多く含みます。



栄養の宝庫レバー

レバーにはビタミンA、ビタミンB2「発育のビタミン」ともいわれる葉酸、ナイアシン、ビタミンB12などが豊富です。



脂肪は効率のよいエネルギー源!

豚肉の脂肪は酸化されにくく、風味が増すため色々な料理に使われます。食の細い子どもや、暑くて食欲がない時には、エネルギー源



家計にやさしいたんぱく質源!

豚肉はアミノ酸バランスのよい良質なたんぱく質源。価格も手ごろで、育ち盛りの子どもたちの



カラフル野菜の効果

野菜や果物には身体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり! 水分も多く熱をもったからだを中からクールダウンし、水分補給にもなります。

赤色のやさい

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。食欲促進、疲労回復に働きます。



白色のやさい

大根など辛み成分には殺菌作用、玉ねぎやにんにくには、疲労回復の働きを助ける作用が



緑色のやさい

利尿や発汗を促進し、体の調子を整えて、



黄色のやさい

強い抗酸化作用をもちます。



紫色のやさい

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



