



8月の給食だより

【今月の目標】
夏野菜を食べて
元気に過ごしましょう

2026年7月31日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
3	月	あかうおにつけ やさいいりスパゲティケチャップいため うすあげとじゃがいものみそしる	お茶 お子様せんべい	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
4	火	てづくりハンバーグ こまつなとにんじんのソテー とうふとたまねぎのスープ	牛乳 ウエハース	おちゃ シャーベット	せんべい
5	水	誕生会 🎂 ウィンナーいりピラフ ササミカツ パインいりキャベツサラダ あっさりスープ	牛乳 じゃが芋せんべい	カルピス クレープ	クッキー
6	木	たまねぎいりぶたのしょうがやき いんげんのごまあえ ふとわかめのすましじる	牛乳 小魚家族	おちゃ きなこせんべい	ビスケット
7	金	ソースカツどん キャベツのゆかりあえ トマト だいこんとにんじんのみそしる	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ あわせるゼリー	せんべい
8	土	(個人懇談のため、土曜保育はありません)			
10	月	しろみさかなのフライ キャベツのおかかあえ かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク ぱりんこ	クッキー
11	火	山の日 🇯🇵			
12	水	てりやきにくだんご きりぼしだいこんいりやさいのナムル ふとたまねぎのすましじる	おちゃ 野菜家族	おちゃ ほしたべよ	ビスケット
13	木	希望保育(ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
14	金		お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
15	土		お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
17	月	ツナカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	お茶 お子様せんべい	ミルク ムーンライト	せんべい
18	火	さばのこうみあげ にんじんいりオクラのおひたし かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 小魚家族	ミルク きなこマカロニ	クッキー
19	水	てりやきチキン しらすいりきゅうりのすのもの じゃがいもとえのきのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ ゼリー	ビスケット
20	木	マーボーどうふ しゅうまい コーンいりはるさめサラダ すいか	牛乳 ミニクッキー	ミルク あげせんべい	せんべい
21	金	とりにくのケチャップに のりしおこふきいも とうふとしめじのスープ	牛乳 ビスケット	おちゃ ヨーグルト	クッキー
22	土	(個人懇談のため、土曜保育はありません)			
24	月	さけのムニエル こまつなとベーコンのソテー さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
25	火	やさいたっぷりやきにくふういため きゅうりのごまドレッシングあえ もずくスープ パナナ	牛乳 プチクッキー	ミルク ござかなぱりぱり	せんべい
26	水	たまねぎいりとりにくのさっぱりに ほうれんそうともやしのおかかあえ うすあげとなすのみそしる	牛乳 野菜家族	おちゃ おやさいせんべい	クッキー
27	木	パンの日 🍞 オムレツ マカロニサラダ とうふとたまねぎのスープ ジャム	牛乳 ビスケット	ミルク ひじきあられ	ビスケット
28	金	あっさりチャーハン からあげ はながたにんじん とうもろこし そうめんじる	牛乳 ウエハース	おちゃ かきごおり	せんべい
29	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
31	月	ウィンナーいりジャーマンポテト ブロッコリーとにんじんのマヨネーズあえ わかめとコーンのスープ	牛乳 紫芋せんべい	ミルク たまごせんべい	クッキー

※給食者の状況によって献立が変わることがあります。

手作りおやつ

食育活動

25日 玉ねぎの皮むき

27日 とうもろこしの皮むき

人参の型抜き



【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、山梨、群馬、富山、石川、福井、岐阜、長野、静岡、兵庫、和歌山、高知、大分、長崎、熊本、アメリカ、メキシコ



食育だより



いよいよ夏本番となり、日差しの暑い日が続いています。一年で最も暑い時期になりました。こまめな水分補給に加えて、3食の食事からもしっかりエネルギーと栄養をとることが、夏バテ予防に繋がります。栄養たっぷりの夏野菜を取り入れた食事での体調を整え、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食材

・タンパク質

(肉・魚・卵・大豆製品(豆腐等)、乳製品(チーズ等))



・ビタミンB1(疲労回復、夏バテ予防)

(豚肉・大豆・うなぎ・さば・ゴマ)



・体を冷やす夏野菜

(トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ)



・ネバネバ食材

(モロヘイヤ、オクラ、山芋、納豆)



とうもろこしの皮むき

生のとうもろこしに興味をもち「糸みたいなのがついてる」「おひげがでてきた」と楽しんでいました。おやつの中には美味しそうにかぶりついていました。



夏野菜の収穫

水やりをしてみんなで大切に一生懸命育てた野菜が収穫出来るようになってきました。収穫した野菜は給食で使用してみんなで美味しく食べています。「やったーピーマンができた」「甘くておいしかった」など嬉しそうな声が聞かれました。

