



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

2025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	金	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 ビスケット	おちゃ ぱりんこ	クッキー
2	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	
4	月	あかうおのにつけ マカロニサラダ うすあげとじゃがいものみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク ゆでとうもろこし	ビスケット
5	火	なつやさいのカレーシチュー スティックきゅうり パナナ	牛乳 クッキー	おちゃ ほしたべよ	せんべい
6	水	誕生会 🎂 コーンいりピラフ ささみカツ パインいりキャベツサラダ ジュリアンスープ	牛乳 お子様せんべい	ジュース タルト	クッキー
7	木	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ナムル かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ライスパフ	おちゃ あげせんべい	ビスケット
8	金	ぶたにくとピーマンのあまみそいため いんげんのおかかあえ そうめんじる	牛乳 ポーロ	ミルク かぼちゃせんべい	せんべい
9	土	(個人懇談のため、土曜保育はありません)			
11	月	山の日 🏔️			
12	火	てりやきにくだんご やさいいりスパゲティソテー さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ミニクッキー	おちゃ いちごシャーベット	クッキー
13	水	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	木		お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
15	金		お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
16	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	
18	月	ツナいりカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 小魚家族	ミルク ビスケット	ビスケット
19	火	さけのムニエル こまつなとベーコンのソテー もずくスープ	牛乳 ビスケット	おちゃ ピザ	せんべい
20	水	オムレツ きゅうりのすのもの じゃがいもとえのきのみそしる ふりかけ	牛乳 塩せんべい	おちゃ やさいせんべい	クッキー
21	木	まーぼーどうふ、しゅうまい コーンいりはるさめサラダ	牛乳 ほうれんそう煎餅	ミルク ひじきあられ	ビスケット
22	金	スタミナつつあげ げんきピーマンのきんぴらいため かぼちゃとわかめのみそしる	牛乳 じゃが芋煎餅	おちゃ すいか	せんべい
23	土	(個人懇談のため、土曜保育はありません)			
25	月	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ブロッコリーとにんじんのちゅうかあえ うすあげとなすのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク せんべい	クッキー
26	火	ソースカツどん きゃべつのゆかりあえ トマト ほしふとわかめのすましじる	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ フルーチェ	ビスケット
27	水	やさいたっぷりやきにくふういため きゅうりのゴマドレッシングあえ わかめとたまねぎのすましじる オレンジ	牛乳 ビスケット	ミルク こざかなパリパリ	せんべい
28	木	パンの日 🍞 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 ジャム	牛乳 ウエハース	ミルク しょうゆせんべい	クッキー
29	金	さばのこうみあげ おくらとにんじんのおひたし もやしりやさいのみそしる	牛乳 野菜家族	おちゃ お楽しみせんべい	ビスケット
30	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	

※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

- 4日 とうもろこしの皮むき
- 21日 ピーマンのたねとり
- 26日 フルーチェ作り



【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

氷 食育だより

毎日暑い日が続いていますが夏バテしていませんか？食欲が低下しがちな時期ですが、食事を抜かない事やバランスを意識して食べる事が大切です。また、栄養たっぷりの夏野菜を取り入れた食事ですべての体調を整え、暑い夏を乗り切りましょう！

夏場の食欲増進のために

夏場、ジュースやアイス等の冷たいおやつ摂りすぎが、食欲減退につながる場合が多いので気を付けましょう。

また、料理の味付けにカレー粉やレモンなどの酸味のあるものを使うと食欲増進につながります。

夏バテ予防の食材

・タンパク質

(肉・魚・卵・大豆製品(納豆、豆腐))

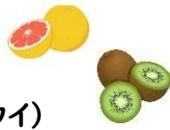


・ビタミンB1

豚肉・大豆・ほうれんそう・ゴマ)

・ビタミンC

(オレンジ、グレープフルーツ、キウイ)



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」「おひげみたい」「黄色いつぶつぶがでてきた」と楽しんでいました。おやつの時間には美味しそうにかぶりついていました。



夏野菜の収穫

毎日水やりをして一生懸命育てた野菜が収穫出来るようになりました。各クラスで採っ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。

