

【 以上児 】

8 月 献立表

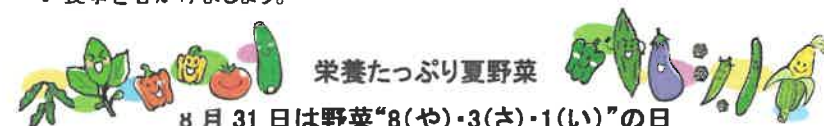
令和 8 年度 川西保育園

月	火	水	木	金	土
・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。					1 甘辛鶏丼 スープ フルーツ せんべい
3	4	5	6	7	8
彩り卵焼き 大根と挽肉の煮物 かぼちゃのみそ汁 パナナ サラダせんべい ビスケット ミルク	さけの香りみそ焼き 玉ねぎとコーンの かき揚げ もやしのスープ スイカ クラッカー ♡フルーツゼリー お茶	鶏肉のピザ焼き ほうれん草のソテー そうめんスープ オレンジ サブレ カステラ ミルク	スコッチエッグ もやしのツナ和え 若布のみそ汁 パイン缶 ビスケット 小魚せんべい お茶	焼き塩さば 豚肉と蓮根のきんぴら えのきのみそ汁 パナナ せんべい ウエハース お茶	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ せんべい
10	11	12	13	14	15
カレイフライ たらこポテト キャベツのみそ汁 みかん缶 クッキー サラダせんべい ミルク	山の日	ポークなすカレー マカロニサラダ ミニゼリー サブレ しょうゆせんべい お茶	そうめん 桃缶 クラッカー ウエハース お茶	二色そばろ丼 みそ汁 パイン缶 塩せんべい かりんとう お茶	マーボー丼 スープ フルーツ せんべい
17	18	19	20	21	22
鶏じゃが はんぺんのパン粉焼き しいたけのみそ汁 パナナ ウエハース クッキー ミルク	アジの南蛮漬け ポテトサラダ もやしのみそ汁 みかん缶 塩せんべい サブレ お茶	洋風ハンバーグ 野菜のひじき和え 冷や汁 生パイン えびせんべい ビスケット ミルク	鶏肉の照り煮 ブロッコリーと 卵のサラダ 厚揚げのみそ汁 桃缶 ソフトせんべい ♡カレーポップコーン	さけのマヨネーズ焼き しゃかしゃかポテト 豆腐のみそ汁 オレンジ ビスケット カステラ お茶	親子丼 みそ汁 フルーツ せんべい
24	25	26	27	28	29
お好み焼き風卵焼き ひじきと厚揚げの煮物 小松菜のみそ汁 パナナ かりんとう クッキー ミルク	豆腐とカツオの ミンチボール 切干大根のサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ クラッカー しょうゆせんべい お茶	なすの肉巻き 春雨サラダ なめこ汁 桃缶 揚げせんべい ウエハース ミルク	タンドリーチキン ほうれん草と ペーコンのパスタ レタスと卵のスープ パナナ ソフトせんべい 芋けんぴ ミルク	天ぷら冷やかけうどん スイカ ロールケーキ ビスケット お茶	豚肉丼 みそ汁 フルーツ せんべい
31					
鶏肉とキャベツの スタミナ焼 竹輪の磯辺揚げ しいたけのみそ汁 パイン缶 しょうゆせんべい クラッカー ミルク					



給食通信

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。つい冷たい食べものばかりを食べてしまいがちですが、ごはんをしっかり食べることも大切です。夏を楽しむためにもバランスの良い食事を心がけましょう。



栄養たっぷり夏野菜

8 月 31 日は野菜“8(や)・3(さ)・1(い)”の日

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、夏に旬を迎える野菜には身体を冷やす効果があり、冬に旬を迎える野菜には身体を温める効果があります。旬の食材は季節に合わせて働きかけ、体調を整えてくれるものも多くあります。ぜひご家庭でも味わってみてください。

トマト

リコピンとカリウムが豊富に含まれています。暑さでほてった身体を冷やして、夏の紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。



かぼちゃ

代表的なミネラルであるカリウムが豊富に含まれています。また、カロテンをはじめとしたビタミン類も豊富に含まれています。



とうもろこし

とうもろこしに含まれる糖は消化吸収が早いいため、エネルギーチャージに最適です。おやつにもぴったりです。



ピーマン

ビタミン C が豊富に含まれています。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いので、様々な料理に使用してみてください。



きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分・カリウムを多く含んでいます。体力の回復にも効果があります。



ナス

葉酸が多く含まれており、貧血を防いだり、夏バテ予防におすすめです。皮に栄養がたくさん含まれているため、皮ごと調理するのがおすすめです。

