



2025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
				1 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ マヨネーズ カレーこ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	2 ・ワカメうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ ヨーグルト
4 ・スープ じゃがいも ワカメ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし コーン ・スイカ ★フライドポテト	5 ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ もやし ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま ・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	6 3,4,5歳児 お弁当の日 ・スープ(1,2歳児のみ) たまねぎ とうふ ・とりのてりやき ・たまごやき(3,4,5歳児のみ) ・ブロッコリー トマト ・ゼリー ★いちごジャムサンド	7 とんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも だいこん にんじん しいたけ いとこんにやく ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	8 ・スープ はくさい こまつな ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・バンバンジーサラダ とりささみ きゃべつ ・メロン ★さつまいもスティック	9 ・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 ・バナナ (0,1,2歳児煮込みうどん)
11 	12 ・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 ・はるさめサラダ もやし ちくわ コーン ・バナナ ★ぎゅうにゅうケーキ	13 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき えだまめ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・ゼリー ★せんべいまたはビスケット	14 ・スープ(1,2歳児のみ) ・そうめん(3,4,5歳児のみ) ・からあげ ・やさい ・デザート ★パウムクーヘン	15 ・スープ とうふ ワカメ ・とりだんごに とりひき じゃがいも ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・メロン ★せんべいまたはビスケット	16 ・ひやむぎ きゅうり たまご トマト ・ゼリー (0,1,2歳児煮込みうどん)
18 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・ぶたしゃぶ ぶたにく ごまダレ ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・オレンジ ★おにぎり	19 ・スープ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・バナナ ★パンケーキ	20 ・みそしる・ミネラルふりかけ ナス とうふ ・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 ・スイカ ★とうもろこし	21 ・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 ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	22 ・スープ たまねぎ えのきだけ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・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	23 ・やさいスープ ぶたにく きゃべつ 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)
25 ・なつやさいカレー とりにく かぼちゃ たまねぎ ナス にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし きゅうり ・メロン ★クールゼリー	26 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・バナナ ★フライドポテト	27 ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ しめじ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタートースト	28 ・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	29 ・スープ はくさい もやし ・さかなのみそマヨやき サケ マヨネーズ みそ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・スイカ ★おにぎり	30 ・そうめん きゅうり たまご トマト ・バナナ (0,1,2歳児煮込みうどん)
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 《給与栄養目標》 屋食とおやつ分です。 ★3歳未満児 ・熱量470kcal たん白質15～24g 脂質11～16g ★3歳以上児 ・熱量420kcal たん白質17～24g 脂質12～19g ・主食のご飯をおおむね110g(185kcal) 持参が目安となります。 ★・・・午後のおやつです。 おやつと一緒に 牛乳または ミルージュが 提供されます。 					

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』で夏を乗り切る

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、風味豊かな料理に使われます。食の細い子どもや、暑くて食欲がないときにはエネルギー源にもなり



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。

黄色のやさい

強い抗酸化作用をもちます。



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



緑色のやさい

利尿や発汗を促進し、体の調子を整えて、



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



板ずりで色鮮やかに!

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、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、



白色のやさい

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



