

[2025年 8月]

給食献立表

(こりす組)

<3号認定>

貢川幼稚園

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	白身魚のみそマヨネーズ焼き・高野と大豆の煮物・さつま芋パン・豚汁	プチお菓子 ジャムサンド・牛乳	485	28.6	18.5	312	2.5
4	月	鶏肉のオーロラソース焼き・かんきつサラダ・チーズパン・えのきとわかめの中華スープ	プチお菓子 いちごのケーキ・野菜ジュース	504	21.5	19.6	79	1.7
5	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	504	11.6	9.7	149	0.2
6	水	ハヤシライス・ほうれん草ののり酢和え・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りバインゼリー・麦茶	495	16.5	16.8	217	2.0
7	木	和風スパゲティー・シーザーサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	479	16.7	10.7	253	1.9
8	金	白身魚の青のりパン粉焼き・ブロッコリーサラダ・食パン(いちごジャム)・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	485	20.3	19.3	210	2.0
12	火	プチコロッケ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	149	0.2
18	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・春雨サラダ・たまごパン・おまめスープ (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 抹茶のスコーン・牛乳	501	16.6	17.3	187	1.9
19	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	10.3	8.5	152	0.3
20	水	チキンカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	506	15.7	13.4	256	2.2
21	木	塩ラーメン・パンパンジー・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット メープルスコーン・野菜ジュース	482	19.1	11.3	151	0.8
22	金	鶏肉のごま焼き・コーンスローサラダ・プレーンパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	516	24.7	24.7	229	2.2
25	月	鶏肉とキャベツのみそ炒め・カラフルサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・豆乳スープ (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 いちごラスク・野菜ジュース	439	15.7	15.4	79	1.9
26	火	プチハンバーグ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	149	0.2
27	水	ポークカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 アセロラゼリー・麦茶	466	16.1	12.6	238	1.7
28	木	肉うどん・ブロッコリーの塩こんぶ和え・ヨーグルト	ビスケット おふのり塩ラスク・牛乳	469	19.5	20.4	311	1.9
29	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・メープルパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子 バナナのケーキ・野菜ジュース	445	22.9	13.6	159	2.3

ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかり除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。

おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

(1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2) 飲み物は冷やし過ぎない。(3) 一度に大量に飲まない。(4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。