

2026年8月 予定給食献立表

日	曜	10時 未満児	昼食	行事	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	土	牛乳（9時） 塩せん ビスコ	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 卵サラダ 味噌汁		牛乳 ばかうけ キャラメルコーン	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ かにかまぼこ・ 絹ごし豆腐・麦みそ	精白米・マヨネーズ・ 砂糖・冷凍さといも	マーマレード・きゅうり・ キャベツ・りょくとうもやし・ こねぎ
3	月	牛乳（9時） バナナ 星たべよ	ご飯 鮭のカレー照り焼き 人参サラダ 野菜スープ		牛乳 フライドポテト	普通牛乳・さけ・ まぐろ味付け缶詰・ ベーコン	精白米・薄力粉・三温糖・ マヨネーズ・砂糖・ フライドポテト・ なたね油	バナナ・にんじん・きゅうり・ はくさい・ぶなしめじ
4	火	牛乳（9時） マンナビス 白い風船	ご飯 冷やし中華	英語保育 （きりん・ちゅ）	牛乳 とんがりコーン ココナッツサブレ	普通牛乳・ロースハム・ ぶたひき肉・木綿豆腐・ 麦みそ	精白米・中華めん・砂糖・ ごま油	トマト・きゅうり・ りょくとうもやし・なす・ たまねぎ・たけのこ・ ぶなしめじ・にら
5	水	牛乳（9時） りんご カール	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ごぼうサラダ 味噌汁		牛乳 ベジたべる しっとりチョコ （未満）たべっこ動物	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・麦みそ・ ロースハム・油揚げ	精白米・いりごま・砂糖・ マヨネーズ・ごま	りんご・ごぼう・きゅうり・ にんじん・だいこん・ カットわかめ・こねぎ
6	木	牛乳（9時） ハッピーターン シガービス 	おにぎり から揚げ たこさんウィンナー 添え野菜（ブロッコリー）	★お弁当作りメニュー ※きりん組は弁当箱の み持参して下さい。以 上児さんはお弁当箱に おにぎりを詰めて持参 して下さい。	ヤクルト カール 白い風船	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ ウィンナーソーセージ・ 乳酸菌飲料	精白米・なたね油	ブロッコリー
7	金	牛乳（9時） かっぱえびせん 動物ビス	ご飯 けんちん丼 味噌汁	空手	麦茶 おにぎり 佃煮 アイス棒	普通牛乳・木綿豆腐・ 麦みそ・煮干し	精白米・調合油・ 中ざら糖	にんじん・長ねぎ・乾しいたけ・ えのきだけ・カットわかめ・ こねぎ
8	土	牛乳（9時） 薄焼きサラダ 玉子ボーロ	ご飯 豚肉の味噌マヨ炒め 春雨の中華スープ	硬筆	牛乳 ミニサラダ ロアンス	普通牛乳・ ぶたかたロース・麦みそ・ 蒸しかまぼこ	精白米・砂糖・ マヨネーズ・なたね油・ 緑豆はるさめ・ごま油・ いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ 青ピーマン・りょくとうもやし
10	月	牛乳（9時） 鯛あられ マンナビス	ご飯 他人丼 味噌汁		牛乳 バナナ かっぱえびせん	普通牛乳・ぶたロース・ 蒸しかまぼこ・鶏卵・ 油揚げ・麦みそ	精白米	にんじん・たまねぎ・ 乾しいたけ・こねぎ・ くりかぼちゃ・バナナ
12	水	牛乳（9時） とんがりコーン ビスコ	おにぎり そうめん流し 卵とウィンナーの炒め チキンナゲット	そうめん流し ※おにぎり持参	牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏卵・ ウィンナーソーセージ・ チキンナゲット	精白米・そうめん・砂糖・ 食パン	きゅうり・冷凍ほうれん草
13	木	牛乳（9時） オレンジ ベジたべる	ご飯 鶏肉の甘辛煮 添え野菜 味噌汁		ヤクルト ソフトサラダ 丸ぼーろ	普通牛乳・ 若鶏むね(皮なし)・ 麦みそ・乳酸菌飲料	精白米・なたね油・ 中ざら糖・いりごま	オレンジ・にんじん・キャベツ・ カットわかめ・たまねぎ・ こねぎ
17	月	牛乳（9時） 塩せん キャラメルコーン	ご飯 チキンカレーライス ヨーグルト		牛乳 雪の宿 パウムロール	普通牛乳・若鶏もも・ プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ ぶなしめじ

日	曜	10時 未満児	昼食	未満児追加食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
18	火	牛乳（9時） コーンポタージュスナック きなこ餅	ご飯 きびなごの竜田揚げ ポイル野菜 味噌汁	英語保育 （きりん・ちゅ）	牛乳 カルピスゼリー 揚げ一番	普通牛乳・きびなご・ 絹ごし豆腐・麦みそ	精白米・片栗粉・ なたね油・砂糖・ マヨネーズ・ 冷凍さといも	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン缶詰粒・ りよくとうもやし・こねぎ
19	水	牛乳（9時） バナナ サッポロポテト	ご飯 他人丼 味噌汁	身体測定	牛乳 オレンジ 薄焼きサラダ	普通牛乳・ぶたロース・ 蒸しかまぼこ・鶏卵・ 油揚げ・麦みそ	精白米	バナナ・にんじん・たまねぎ・ 乾しいたけ・こねぎ・ くりかぼちゃ・オレンジ
20	木	牛乳（9時） 白い風船 カール	えびピラフ ポークチャップ フルーツポンチ 卵スープ 	お誕生日会 ※お米持参	牛乳 バニラアイスクリーム	普通牛乳・バナメイェビ・ まぐろ油漬缶詰・ ぶたロース(脂身)・鶏卵・ ベーコン・ アイスクリーム	有塩マーガリン・砂糖	たまねぎ・コーン缶詰粒・ 青ピーマン・トマトケチャップ・ みかん缶詰・バナナ・りんご・ レモン果汁・冷凍ほうれんそう・ えのきたけ・こねぎ
21	金	牛乳（9時） りんご つな揚げ	ご飯 鶏肉のピカタ もやしのごま和え 味噌汁	空手	牛乳 きな粉揚げパン	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・鶏卵・ パルメザンチーズ・ 麦みそ・きな粉	精白米・薄力粉・砂糖・ ごま・ロールパン・ なたね油	りんご・トマトケチャップ・ キャベツ・きゅうり・にんじん・ りよくとうもやし・えのきたけ・ カットわかめ・こねぎ
22	土	牛乳（9時） マンナビス かっぱえびせん	ご飯 冷やしうどん ほうれん草ともやしの中華和え	硬筆 父母の会役員会	ヤクルト ばりんこ ミニドーナツ	普通牛乳・若鶏もも・ 乳酸菌飲料	精白米・ゆでうどん・ ごま油・三温糖	りよくとうもやし・きゅうり・ トマト・ほうれんそう・ にんじん
24	月	牛乳（9時） シガービス ベジたべる	ご飯 スパゲティナポリタン コンソメスープ		麦茶 おにぎり 佃煮 アイス棒	普通牛乳・ぶたロース・ ベーコン・煮干し	精白米・ マカロニ・スパゲティ・ 砂糖・中ざら糖	たまねぎ・青ピーマン・ にんじん・トマトケチャップ・ コーン缶詰粒・こねぎ
25	火	牛乳（9時） 玉子ボーロ ハッピーターン	ご飯 鮭フライ 添え野菜 味噌汁	英語保育 （さくら・ひまわり）	牛乳 プリン ぼたぼた焼き	普通牛乳・ たいせいようさけ・鶏卵・ 麦みそ	精白米・薄力粉・パン粉・ なたね油・砂糖	トマトケチャップ・キャベツ・ にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・だいこん・ ぶなしめじ・こねぎ
26	水	牛乳（9時） 薄焼きサラダ キャラメルコーン	ご飯 フルコギ風炒め なめこ汁		牛乳 いちごのマフィン	普通牛乳・牛かたロース・ ぶたかたロース・麦みそ・ 鶏卵	精白米・ごま油・砂糖・ じゃがいも・ ホットケーキミックス・ 無塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ にら・なめこ水煮缶詰・もやし・ こねぎ・いちごジャム
27	木	牛乳（9時） ハーベスト 鯛あられ	ご飯 ビビンバ丼 かき玉スープ	避難訓練	牛乳 ロールパン	普通牛乳・ぶたひき肉・ 牛ひき肉・絹ごし豆腐・ 鶏卵	精白米・砂糖・ごま油・ ごま・ロールパン	たまねぎ・もやし・にんじん・ 冷凍ほうれんそう・ カットわかめ・えのきたけ・ こねぎ
28	金	牛乳（9時） オレンジ きなこ餅	ロールパン（2ヶ持参） 豆腐ハンバーグ クラムチャウダー	体操	ヤクルト 星たべよ パイの実	普通牛乳・木綿豆腐・ 鶏ひき肉・ぶたひき肉・ 鶏卵・ベーコン・ プロセスチーズ・ 乳酸菌飲料	ロールパン・パン粉・ 砂糖・じゃがいも・ 有塩バター・薄力粉	オレンジ・たまねぎ・ ぶなしめじ・ホールトマト・ にんじん
29	土	牛乳（9時） 動物ビス とんがりコーン	ご飯 鶏のゴマ照り焼き キャベツサラダ 味噌汁		牛乳 ムーンライト ハッピーターン	普通牛乳・鶏もも・ 絹ごし豆腐・麦みそ	精白米・三温糖・ごま・ 砂糖・冷凍さといも	キャベツ・きゅうり・にんじん・ りよくとうもやし・こねぎ
31	月	牛乳（9時） ビスコ 星たべよ	ご飯 ミートボール ほうれん草のごま和え コンソメスープ		牛乳 バナナ こつぶっこ （以上）カントリーマアム	普通牛乳・鶏ひき肉・ かにかまぼこ・油揚げ	精白米・なたね油・砂糖・ ごま・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ トマトケチャップ・ 冷凍ほうれんそう・こねぎ・ バナナ

（以）は、以上児のみです。



8月 給食だより



ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が悪くなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう!(^^)!



夏バテ予防の食事

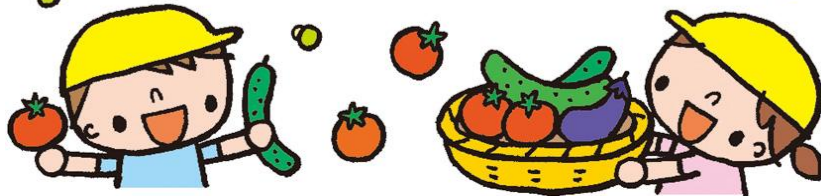
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こやすくなります。食事を通じて夏バテ

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特な風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなります。



お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る精霊馬は馬や牛とされ、先祖が浄土と現世の往来際に乗るものを表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



8月6日(木曜日)は弁当作りメニューです!

子どもたちが、から揚げ・たこさんウインナー・ブロッコリーを詰めて弁当を作ります。

- きりん組は、弁当箱の持参をお願いします。
- 以上児組は、弁当箱にお子さんの食べれる量のおにぎり1~2個を入れて持参をお願いします。



※イメージ

食中毒の原因と症状

サルモネラ菌

感染経路：レバーや刺身、生卵、ハム等
症状：腹痛・下痢・嘔吐

腸管出血性大腸菌

感染経路：井戸水、生野菜、牛の生肉等
症状：激しい腹痛・血便・水様便

ノロウイルス

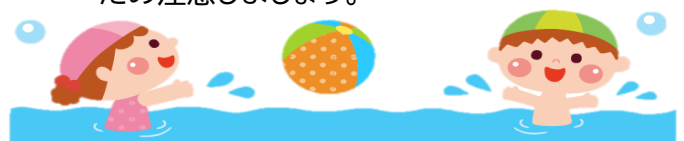
感染経路：カキなどの二枚貝に多い、症状のない感染者から食材を介し感染することも
症状：腹痛・嘔吐・下痢・発熱・白っぽい淡黄色の便

カンピロバクター

感染経路：加熱不十分な鶏肉等
症状：腹痛・下痢・嘔吐・発熱等

冷たい物の食べすぎ・飲み過ぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂り過ぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



8月31日は野菜の日

や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせと、栄養たっぷりの野菜の再認識と、野菜をもっと食べようという目的で、野菜に日に制定しました。

生のままでもおいしい野菜ですが、沢山の量を食べるのは大変なので、蒸したり、電子レンジにかけたり、スープなどに入れて、栄養を丸ごと摂るのもおすすめです。

