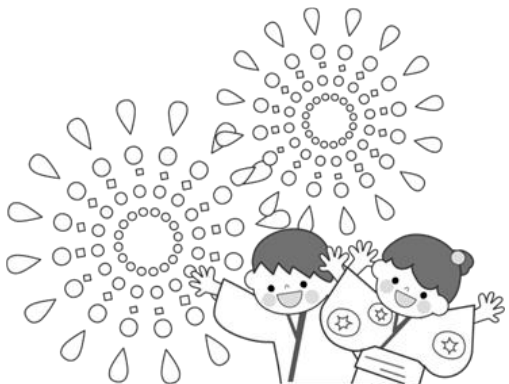


8月



暑い日にはたくさん汗をかきますので、しっかりと水分補給をしましょう。

ただし、ほとんどの清涼飲料水には、1本に子どもが摂取してよい最大限以上の砂糖が含まれています。暑いからといって水代わりにがぶがぶ飲むことは避け、コップにつぎ分けるなどして、飲み過ぎないように注意しましょう。

また、カロリーゼロとうたわれている飲料水に使用されている甘味の添加物も全く安心、というわけではないようです。子どもにはお茶か白湯で水分補給できるとよいですね。

材料の入荷により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

今月の予定

8月22日（金）…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。
予定…ヨーグルトケーキ
フルーツ
ジュース

給食献立表

2025年8月 こぐま保育園 給食室

		朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
25	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・えのき） 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	みかんかん フレンチポテト 牛乳	昼食 材料	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ケチャップ ソース	味噌 木綿豆腐	もやし えのき 南瓜 ねぎ しそ アスパラガス	I補給 - 468 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.1 g
12 26	火	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（長葱・絹豆腐） タラの塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	焼きうどん フルーツ 牛乳		米 さつまいも 砂糖	味噌 絹豆腐 タラ	長葱 小松菜	I補給 - 505 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.2 g
13 27	水	ビスケット 牛乳	冷麦 とり天 金時豆の煮豆 もろきゅう	鮭チャーハン フルーツ 牛乳		冷麦 砂糖 油 小麦粉 コーンスターチ	鶏むね肉 卵 味噌 金時豆	きゅうり	I補給 - 563 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 12.9 g
14 28	木	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（大根・わかめ） 松風焼き じゃがいもの磯和え キャベツの塩もみ	パンプキンサンド フルーツ 牛乳		米 砂糖 じゃがいも	味噌 鶏ひき肉 卵	大根 わかめ 長葱 しょうが 青のり キャベツ	I補給 - 605 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 15.9 g
1 15 29	金	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（玉ねぎ・キャベツ） ブリの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のゴマ浸し	りんご蒸しパン (1. 15日) ツナ餃子(29日) フルーツ 牛乳		米 砂糖 油	味噌 油揚げ ブリ すりゴマ	玉葱 キャベツ 人参 ひじき ほうれん草	I補給 - 492 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4g
2 16 30	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁（しめじ・長葱・麴） 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	チンスコウ フルーツ お茶		米 麴 砂糖 片栗粉 さつまいも	味噌 豚もも肉	しめじ 長葱 しょうが 小松菜	I補給 - 533 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 15.3 g
4 18	月	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（冬瓜・油揚げ） ハンバーグ 人参の含め煮 オクラのお浸し	さつま芋とチーズの重ね蒸し フルーツ 牛乳		米 油 パン粉 砂糖	味噌 油揚げ 豚ひき肉 卵 すりゴマ	冬瓜 玉葱 人参 オクラ	I補給 - 560 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.8 g
5 19	火	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（絹豆腐・なめこ） 焼き鮭 じゃがいものそばろ煮 小松菜の胡麻和え	水羊羹 とうもろこし (乳児：ふかし芋) フルーツ 牛乳		米 油 砂糖 じゃがいも 練りゴマ	味噌 絹豆腐 鮭 すりゴマ 鶏ひき肉	なめこ 小松菜	I補給 - 499 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 11.8 g
6 20	水	ビスケット 牛乳	バターロール わかめスープ 鶏肉の唐揚げ さつまいものオレンジ煮 いんげんの塩ゆで	おかかチーズ 焼きおにぎり フルーツ 牛乳		パン さつまいも ゴマ油 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 オレンジジュース	すりゴマ 鶏もも肉	長葱 わかめ しょうが いんげん	I補給 - 586 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.2 g
7 21	木	せんべい 牛乳	カレーライス (1歳：ハヤシライス) ゆで卵 (1歳：トマト) 牛乳 キャベツとハムのサラダ	きなこゴマ蒸し パン 炒り子 フルーツ お茶		米 じゃがいも 油 カレールウ ケチャップ ソース	豚ももスライス 卵 ハム 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ(トマト)	I補給 - 671 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.1 g
8 22	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（茄子・えのき） めかじきの味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	抹茶ケーキ 牛乳フルーツ 誕生会		米 砂糖 片栗粉 酢	味噌 めかじき	なす えのき 冬瓜 きゅうり わかめ	I補給 - 556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.1 g
9 23	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁（油揚げ・わかめ） 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 ほうれん草のお浸し	米粉ケーキ (マーマレード) フルーツ・お茶		米 砂糖	味噌 油揚げ 鶏もも肉	わかめ ほうれん草	I補給 - 528 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。（栄養量は幼児のものです。目安にしてください。）
朝のおやつは1～2才児に提供しています。
2歳は食べやすさや消化などの関係により大きさ、柔らかさ、食材などの配慮をいたします。

今月のフルーツ：メロン・スイカ・梨