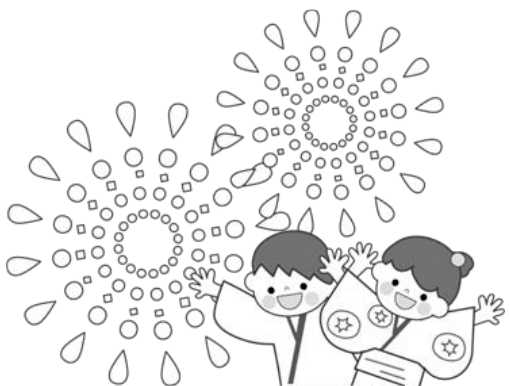


8月



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 21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

今月のフルーツ：メロン・スイカ・梨

給食献立表

2026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
3月 17 31	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	りんご蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳（31日） ツナ餃子（31日） 牛乳 フルーツ	昼食の主な材料	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ケチャップ	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単位 - 419 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.9 g
4月 18	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単位 - 407 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.4 g
5月 19	ビスケット 牛乳	冷麦 とり天 金時豆の煮豆 もろぎゅう	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単位 - 451 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.5 g
6月 20	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	さつま芋とチーズの重ね蒸し フルーツ 牛乳		米 砂糖 じゃがいも パン粉	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単位 - 417 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.5 g
7月 21	ビスケット 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単位 - 395 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.0 g
8月 22	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単位 - 392 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.8 g
10月 24	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	パンプキンサンド フルーツ 牛乳		米 油 パン粉 砂糖	味噌 油揚げ 豚ひき肉 卵	冬瓜 玉葱 人参 オクラ	I単位 - 501 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.4 g
25	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単位 - 414 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.3 g
12月 26	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単位 - 462 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.8 g
13月 27	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単位 - 783 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.1 g
14月 28	クラッカー 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	みかんかん フレンチポテト 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単位 - 407 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.6 g
15月 29	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 じゃがいも	味噌 油揚げ 鶏もも肉	わかめ ほうれん草	I単位 - 399 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.0 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下さい。（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。