

令和8年 8月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	土	ミートスパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン
3	月	煮魚(赤魚)、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 にんじんクッキー
4 18	火	親子煮、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	塩せんべい	牛乳 きな粉サンド
5 19	水	ポークチャップ、みそ汁 なすのみそ炒め、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 フライドポテト
6 20	木	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ひじきの中華和え	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 プリンアラモード
7 21	金	チキンカレー、ツナ和え ヨーグルト、果物	ごはん	卵ボーロ	ビスケット アイスクリーム
8 22	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	ソフトクッキー	アイスクリーム
10 24	月	鮭の照り焼き、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	せんべい	牛乳 オレンジゼリー
25	火	チキンカツ、みそ汁 千草和え	ごはん	卵ボーロ	牛乳 コーンフレーク
12 26	水	麻婆豆腐 春雨中華和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 チーズラスク
27	木	お誕生日会	ごはん	ビスケット	牛乳 さつまいも蒸パン
28	金	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	あられ	ビスケット アイスクリーム
29	土	スパゲティーナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジャムサンド
17 31	月	照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 しらす和え	ごはん	サブレ	牛乳 ホットケーキ

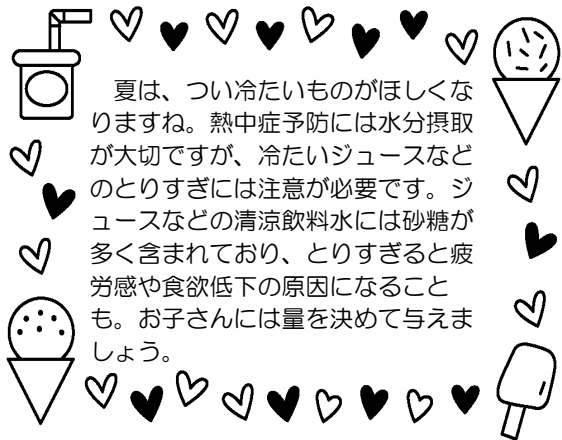
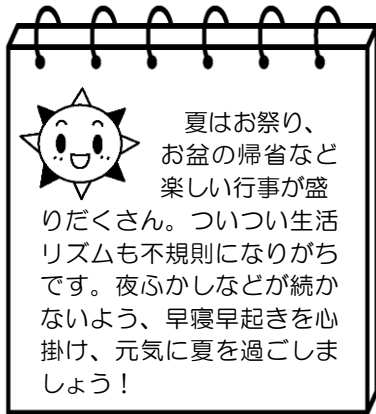
8月のアグリンの日は「かぼちゃの甘煮」にいわき産かぼちゃを使用しています。



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	8 月 の 平均	495kcal	19. 9g	16. 5g
	厚生労働省基準	480kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	8 月 の 平均	408kcal	20. 5g	17. 8g
	厚生労働省基準	400kcal	20. 0g	20. 0g

空にもくもく入道雲 夏真っ盛りです



夏バテを予防するポイント

「食欲がなくてだるい・・・」

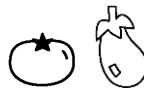
年々夏の暑さが厳しくなる中、最近は大人だけでなく、こどもの夏バテも増えています。

夏バテを予防するためには、力のもとになるたんぱく質やビタミンB1、ビタミンC、汗をかくことで失われるミネラルなどを意識してとりましょう。

豚肉
たんぱく質と
ビタミンB1が豊富



夏野菜



水分をたっぷり含むものが多くビタミンやミネラルなども豊富

夏バテ予防におすすめ！

レシピ紹介



～ラタトゥイユ～

【材料】(幼児2人分)

トマト 30g
なす・たまねぎ・かぼちゃ・ズッキーニ等 各20g
ベーコン 20g
にんにく 1g
油 小さじ1弱
ケチャップ 小さじ1
食塩 少々

【作り方】

- ① なす、ズッキーニは厚さ1 cm位の半月に、トマト、玉葱はザク切りに、南瓜は1.5 cm位の角切りにする。
- ② みじん切りにしたにんにく、一口大に切った豚肉やベーコンとトマト以外の野菜を炒める。
- ③ トマトを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込み、調味料で味を調える。

ベーコンの代わりに豚肉やツナでも美味しい



色鮮やかな夏野菜には、紫外線対策や夏バテ予防に最適なβカロテンやビタミンC、Eなどの栄養素が豊富。特にβカロテンやビタミンEは油に溶けやすい為、炒め物や揚げ物などにとすると吸収が高まります。

