8月　給食だより

令和7年　8月
よろこび保育園給食室

8月のテーマ

【食育目標】
〇夏野菜を知ろう！
〇水分の取り方に注意しよう！

今年は、例年とは比べ物にならないくらい暑い日が続いていますね。子ども達も、毎日プールや水遊びなど、夏の遊びを水分補給をしっかりしながら楽しんでいるようです。エアコンによる寒暖差疲れなどを防ぐには、やはり、食事・睡眠の規則正しい生活リズムが基本となってきます。夏は子ども達にとっても、楽しいイベントが目白押しです。体調管理をしっかりと今年の夏も元気に過ごしたいですね♪

水分補給をしっかりしよう！

とうとう夏本番！熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。分かってはいても何かに夢中になっていたり、室内だからと油断しちゃう事もありますよね。しかし、子どもの体の水分量は大人の約６０％に対し、７０～８０％とかなり多めです。子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。そのため、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。また、便秘が気になるお子さんは、夏場は余計こまめな水分補給をおすすめします。

水分補給のポイント

朝起きた時

眠っている間に、汗をかいて体内の水分不足

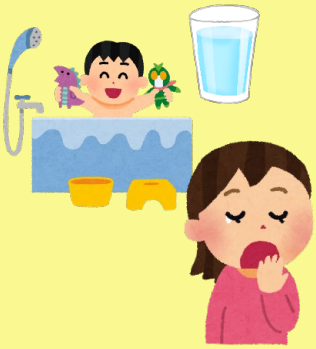
食事前後

水分補給をする事で、口を潤し誤嚥の防止や、消化をスムーズに

汗をかいた時

運動前にも必ず水分補給を!!

入浴後・寝る



入浴中も意外と汗をかいています

梅ジュース始めます♡♡

6月にらいおん組のお友だちと作った梅シロップが飲み頃を迎えたので、水分補給でみんなと梅ジュースにして飲んでいこうと思います！

7月のようす

畑のすいかがすくすく生長中

きりん組さんとともろこしの皮むきをしました♪

畑のきゅうりは、給食に使ったり、塩もみしてみんなで食べてます♡

8月の献立表

令和7年　よろこび保育園

日	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	金	牛乳 せんべい	☺ 鶏の南蛮漬け ワンタンスープ　ーロゼリー	牛乳 お好みマカロニ	鶏肉　玉ねぎ　人参　ピーマン　パプリカ　ベーコン　チンゲン菜　きくらげ　ーロゼリー　マカロニ　お好み焼きソース　マヨドレ　かつお節　青のり
2	土	牛乳 クラッカー	カレーチャーハン フライ　中華スープ	牛乳 おかし	豚ミンチ　玉ねぎ　人参　ピーマン　パプリカ　カレールウ　メンチカツ　ウインナー　チンゲン菜　おかし
4	月	牛乳 ウエハース	☺ そぼろにゃく丼 きゅうりの酢の物　フルーツ	牛乳 水ようかん	鶏ミンチ　玉ねぎ　人参　糸こんにゃく　椎茸　いんげん　きゅうり　キャベツ　わかめ　オレンジ　こしあん　粉寒天
5	火	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー 切干大根の中華サラダ　フルーツ	牛乳 ごまクラッカー	豚肉　かぼちゃ　玉ねぎ　人参　なす　トマト　パプリカ　カレールウ　切干大根　キャベツ　きゅうり　バナナ　薄力粉　バター　白ごま
6	水	牛乳 フルーツ	魚のクラッカー揚げ オクラと人参のおかか和え　夏のっぺ汁	牛乳 ココアサンド	カレイ　卵　クラッカー　パン粉　おくら　人参　きゅうり　かつお節　鶏肉　かぼちゃ　冬瓜　椎茸　ねぎ　ごま油　食パン　バター　ココア
7	木	牛乳 チーズ	豚肉のマーマレード煮 ミルクスープ　フルーツ	牛乳 カレーおやき	豚肉　玉ねぎ　チンゲン菜　エノキ　人参　ウインナー　じゃが芋　ほうれん草　牛乳　すいか　米　グリーンピース　ケチャップ　カレー粉　チーズ
8	金	牛乳 麩菓子	☺ 鶏レバーから揚げ 和風マカロニサラダ　冬瓜スープ	牛乳 アイス	鶏レバー　鶏肉　白ごま　マカロニ　きゅうり　人参　コーン　大葉　かつお節　ベーコン　冬瓜　玉ねぎ　えのき　ほうれん草　ポッキンアイス
9	土	牛乳 せんべい	タイピーエン 焼売　トマト	牛乳 おかし	豚肉　春雨　キャベツ　玉ねぎ　人参　きくらげ　椎茸　ねぎ　焼売　トマト　おかし
11	月	山の日			
12	火	牛乳 ウエハース	チキンハヤシシチュー コールスローサラダ　フルーツ	牛乳 おかし	鶏肉　玉ねぎ　人参　トマト　しめじ　ハヤシルウ　グリーンピース　コーン　キャベツ　マヨドレ　オレンジ　おかし
13	水	牛乳 ビスケット	中華丼 きゅうりともやしのごま和え　ーロゼリー	牛乳 おかし	豚肉　玉ねぎ　キャベツ　人参　椎茸　竹の子　ねぎ　ごま油　もやし　きゅうり　ごま　ーロゼリー　おかし
14	木	牛乳 チーズ	コーンシチュー ビーフンサラダ　フルーツ	牛乳 おかし	鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　コーン　マッシュルーム　シチュールウ　ビーフン　きゅうり　ツナ　チーズ　トマト　バナナ　おかし
15	金	牛乳 フルーツ	ハンバーグ ナムル　コンソメスープ	牛乳 おかし	合ミンチ　玉ねぎ　人参　ピーマン　パン粉　もやし　小松菜　ごま　ベーコン　キャベツ　えのき　パセリ　おかし
16	土	牛乳 クラッカー	そうめん かき揚げ　フルーツ	牛乳 おかし	そうめん　人参　おくら　コーン　かき揚げ　バナナ　おかし
18	月	牛乳 せんべい	☺ 牛肉丼 甘酢あえ　フルーツ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛肉　玉ねぎ　人参　椎茸　ねぎ　キャベツ　きゅうり　オレンジ　薄力粉　ヨーグルト　いちごジャム
19	火	牛乳 ウエハース	オランダ揚げ チキンサラダ　なすのみそ汁	牛乳 チーズおかかおにぎり	すり身　ごぼう　人参　ピーマン　玉ねぎ　豆腐　ささみ　キャベツ　きゅうり　マヨネーズ　なす　しめじ　油揚げ　こねぎ　みそ　チーズ　かつお節
20	水	牛乳 フルーツ	鶏肉と冬瓜の煮込み 野菜スープ　ーロゼリー	牛乳 パインケーキ	鶏肉　冬瓜　人参　いんげん　ベーコン　キャベツ　えのき　チンゲン菜　ーロゼリー　薄力粉　バター　卵　パイン缶
21	木	牛乳 ビスケット	☺ 魚のねぎみそ焼き スパゲティサラダ　豆腐のすまし汁	牛乳 フルーツゼリー　せんべい	鮭　ねぎ　ごま　みそ　サラスパ　きゅうり　コーン　人参　マヨドレ　豆腐　ほうれん草　しめじ　かまぼこ　パイン缶　みかん缶　白桃缶　せんべい
22	金	牛乳 せんべい	バンバンジー ジュリアンスープ　ふりかけ	牛乳 ツナマヨトースト	ささみ　きゅうり　トマト　コーン　ねぎ　ごま　ベーコン　玉ねぎ　キャベツ　パセリ　ふりかけ　食パン　マーガリン　ツナ　コーン　チーズ
23	土	牛乳 チーズ	焼きそば フライ　わかめスープ	牛乳 おかし	豚肉　スパゲッティ麺　玉ねぎ　人参　ピーマン　ソース　青のり　かつお節　フライ　わかめ　えのき　こねぎ　おかし
25	月	牛乳 ウエハース	☺ 豚丼 ゆかり和え　フルーツ	牛乳 豆乳くずもち	豚肉　玉ねぎ　人参　椎茸　ねぎ　糸こんにゃく　キャベツ　きゅうり　もやし　ゆかり　オレンジ　豆乳　きな粉
26	火	牛乳 フルーツ	ジャージャー麺 中華スープ　ーロゼリー	牛乳 スティックポテトフライ	中華麺　豚ミンチ　玉ねぎ　人参　長ねぎ　ごま油　赤みそ　きゅうり　もやし　ベーコン　チンゲン菜　玉ねぎ　かまぼこ　なす　きくらげ　ーロゼリー　じゃが芋　パセリ
27	水	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン ちりめんサラダ　トマトと卵のスープ	牛乳 フルーツポンチ	鶏肉　ヨーグルト　ケチャップ　カレー粉　キャベツ　ちりめん　きゅうり　人参　コーン　わかめ　ごま油　トマト　ほうれん草　卵　パイン缶　みかん缶　白桃缶　バナナ
28	木	牛乳 麩菓子	☺ 魚のBBQソース こふき芋　みそ汁	牛乳 コロコロあげ	カレイ　りんご　じゃが芋　青のり　お麩　玉ねぎ　キャベツ　えのき　人参　こねぎ　みそ　高野豆腐
29	金	牛乳 せんべい	ナポリタン　チキンリング ブロッコリー　スープ　ジュース	牛乳 ケーキ	スパゲティ　ベーコン　玉ねぎ　人参　ピーマン　ケチャップ　チキンリング　ブロッコリー　キャベツ　パセリ　ジュース　ケーキ
30	土	牛乳 ウエハース	五目わかめごはん フライ　みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉　人参　いんげん　ちりめん　わかめ　フライ　じゃが芋　玉ねぎ　こねぎ　みそ　おかし

★29日（金）はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆26日(火)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

☺なかよし給食（アレルギーのお友達も一緒に食べられる給食）の日です。