

8月の給食だよ



夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう



冷たいものはほどほどに

おやつの時間やお風呂上りにアイスやジュースが習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしつかりとれなかったり、疲れやすくなったり夏バテにつながります。



食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



早寝早起き朝ごはんが基本

夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがくずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスがかかります。子どもの生活リズムが乱れないように気をつけましょう。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	きのこハンバーグ カレースープ ブロッコリー 牛乳 菓子	214kcal 270 mg	16.5g 1.1g	魚	魚フライ
2	金	五目卵焼き すまし汁 おおかあえ 牛乳 枝豆クッキー	217kcal 231 mg	17.3g 1.5g	海藻	ところてん
5	月	大豆入り肉みそ チーズ 春雨スープ ヨーグルト	252kcal 184 mg	13.3g 1.5g	芋	じゃがいもの きんぴら
6	火	鶏の照り焼き みそ汁 きりぼしだいこん 切干大根サラダ 牛乳 豆腐ドーナツ	184kcal 389 mg	16.8g 1.7g	緑黄色 野菜	かぼちゃの サラダ
7	水	タンドリーサーモン みそ汁 いんげんソテー ミルク ミニメロンパン	197kcal 289 mg	19.4g 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
8	木	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません 夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ アイス			大豆 製品	ポーク ビーンズ
9	金	鶏肉のトマト煮 くだもの コンソメスープ 牛乳 蒸しとうもろこし	274kcal 193 mg	14.6g 1.0g	卵	卵豆腐
13	火	* 希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです。				
14	水					
15	木					
16	金					



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。
 夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“バンサンスー”を紹介します！（4人分）
 春雨 20g ロースハム2枚 もやし40g 人参 20g 卵小2個 油適量
 （しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜）
 ①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。
 ②調味料とごまをすべて合わせておく。③錦糸卵を作る。（炒り卵でもよい）
 ④①と②を合わせて味をなじませ、上に③の錦糸卵を飾る。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
19	月	<u>①いい歯・食育の日</u> コンコンバーグ きりほしたいこんいた みそ汁 切干大根炒め ♡オレンジポンチ	246kcal 15.4g 8.8g 208 mg 2.3g	卵	卵スープ
20	火	あじ ふうみ じる 鮭のカレー風味あげ なめこ汁 おかかチーズあえ ぎゅうにゅう ♡コーンパン 牛乳	244kcal 21.0g 9.8g 352 mg 1.5g	肉	チキンソテー
21	水	い どり じる 炒り鶏 みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう ♡おからもち (未満児 いももち) 牛乳	248kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	大豆 製品	冷やっこ
22	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません かけそうめん なつやさい 夏野菜かきあげ こんぶあえ アイス		海藻	わかめ スープ
23	金	とりにく やさい バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ くだもの 菱茶 ♡こんぶおにぎり	248kcal 16.6g 9.2g 332 mg 1.7g	魚	焼き魚
26	月	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ぎゅうにゅう ♡ココアフレンチトースト 牛乳	228kcal 12.2g 7.7g 175 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
27	火	さけ さいきょう や さんしよく 鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 ヨーグルト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5 g	卵	スクランブル エッグ
28	水	とうふ ごもくに じる 豆腐の五目煮 みそ汁 チーズ やさい 野菜ジュース 菓子 みそ汁	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
29	木	チキンとトマトのマカロニソテー やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう オレンジマールパン 牛乳	231kcal 17.5g 5.2g 283 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
30	金	ぶたにく こうみや じる 豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 ヨーグルト	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物

※♡は手作りおやつです。

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。
 柏崎市子ども未来部 保育課