

8月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

8月	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
午前おやつ					・牛乳	
献立名				・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ				・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・ハッピーターン	・牛乳 ・かあさんケット
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・鮭のオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・せんべい（味しらべ）	・スキムミルク ・せんべい（ぱりんこ）	・スキムミルク ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	振替休日	・おにぎり	・鶏肉の照り焼き ・春雨サラダ ・わかめスープ	・さんまのかば焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・夏野菜カレー ・レタスサラダ	・八宝菜 ・もやしと豆腐のスープ ・果物
午後おやつ			・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい（星たべよ）	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・純米せんべい
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・鮭のレモン風味揚げ ・なめたけ和え ・豚バラと白菜のみそ汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・そうめん
午後おやつ	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・せんべい（味しらべ）	・スキムミルク ・せんべい（ぱりんこ）	
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	・牛乳
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・鮭の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・焼きそば ・フルーツポンチ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（星たべよ）	・牛乳 ・アンパンマンのソフトせん

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

厳しい暑さを乗り越えよう

暑い日が続く、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしていきましょう！
疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲が増進するカレー味のメニューなどが、おすすめです♪

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト 赤色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

きゅうり 水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

なす 皮に含まれるポリフェノールが活性酸素を抑える。

ピーマン 加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

枝豆 豆と野菜の両方の栄養を併わせもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。※誤嚥の可能性に注意しましょう。

オクラ ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善する。



8月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳合同クラス)

吉田保育所

8月	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
午前おやつ				・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食				・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名				・ミートローフ ・フロッキーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ				・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・かあさんケット
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・鮭のオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・せんべい (味しらべ)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ			・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	振替休日	・おにぎり	・鶏肉の照り焼き ・春雨サラダ ・わかめスープ	・さんまのかば焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・夏野菜カレー ・レタスサラダ	・八宝菜 ・もやしと豆腐のスープ ・果物
午後おやつ			・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい (星たべよ)	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・純米せんべい
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・麺
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・鮭のレモン風味揚げ ・なめたけ和え ・豚バラと白菜のみそ汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・そうめん
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・せんべい (味しらべ)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・麺	・ご飯
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・鮭の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・焼きそば ・フルーツポンチ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (星たべよ)	・牛乳 ・アンパンマンのソフトせん

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



厳しい暑さを乗り越えよう

暑い日が続く、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう！
疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲が増進するカレー味のメニューなどが、おすすめです♪

夏野菜の効能



夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。



トマト 赤色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。

きゅうり 水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。

なす 皮に含まれるポリフェノールが活性酸素を抑える。

ピーマン 加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。

枝豆 豆と野菜の両方の栄養を併わせもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。※誤嚥の可能性に注意しましょう。

オクラ ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善する。