

日	曜日	給食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	おやつ 午後
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	ごはん、じゃがいもとしめじのスープ 鶏肉のオニオン焼き、フレンチサラダ メロン	米、じゃがいも、オリーブ 油、三温糖/食パン、りん ごジャム	鶏肉	しめじ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人 参、メロン	488.2(386.3) 17.6(15.0) 10.1(9.2) 2.7(2.2)	りんごジャムトースト 麦茶
2	日						
3	月	ごはん、玉麩とえのきのすまし汁 鶏のゴマみそ焼き、キャベツの昆布あえ メロン	米、玉麩、ごま、三温糖/ 干しとうめん(うどん乾 麺)、天かす、三温糖	鶏肉、みそ、塩昆布	えのきだけ、長ネギ、キャベツ、きゅう り、人参、メロン/ほうれん草	474.3(358.4) 17.5(14.5) 7.3(6.8) 3.6(2.6)	そうめん (012歳児：うどん) 麦茶
4	火	ごはん、小松菜としいたけの味噌汁 あじの南蛮漬け、切干大根ときゅうりの和え物 すいか	米、片栗粉、三温糖、ごま 油/パン生地、グラニュー 糖	あじ、みそ/牛乳	小松菜、しいたけ、長ネギ、切干大根、 きゅうり、人参、すいか	515.1(376.5) 22.5(17.1) 11.9(8.7) 2.0(1.6)	シュガーパン 牛乳
5	水	キーマカレー、えのきとわかめのスープ フレンチマカロニサラダ フルーツポンチ(012歳児：メロン)	米、カレールウ、マカロ ニ、オリーブ油、三温糖/ さつまいも、三温糖、小麦 粉、白玉粉	豚肉、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しょうが、 えのきだけ、きゅうり、コーン、フルーツ ミックス缶(黄桃、白桃、りんご、みか ん)レモン汁、メロン	675.4(506.3) 16.7(13.5) 17.3(13.8) 3.4(2.7)	鬼まんじゅう 麦茶
6	木	ごはん、水菜としいたけのすまし汁 豚肉とじゃがいもの醤油炒め、スティックサラダ メロン	米、じゃがいも、三温糖、 ごま油/焼きそば麺	豚肉、みそ/豚肉、青のり	水菜、しいたけ、玉ねぎ、人参、いんげ ん、きゅうり、大根、メロン/キャベツ、 人参、玉ねぎ、ピーマン	460.8(343.3) 17.6(13.5) 13.4(10.6) 2.1(1.6)	焼きそば 麦茶
7	金	冷やし中華、さつまいもの天ぷら (012歳児：白菜とコーンのスープ) ヨーグルト(012歳児：みかんヨーグルト)	冷凍中華麺、ごま油、三温 糖、さつまいも、小麦粉/ 米、三温糖	鶏肉、ヨーグルト/鶏肉	きゅうり、人参、白菜、コーン、みかん缶 /人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく	485.2(380.3) 21.2(15.6) 7.8(6.4) 2.3(2.1)	五目ごはん 麦茶
8	土	ごはん、しいたけと長ネギのスープ 回鍋肉、青のり粉ふき芋 すいか	米、三温糖、じゃがいも/ 米	豚肉、みそ、甜面醤、青のり /わかめごはんの素	しいたけ、長ネギ、玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、人参、しょうが、すいか	511.6(380.3) 16.9(13.0) 10.6(8.4) 2.0(1.6)	わかめおむすび 麦茶
9	日						
10	月	ごはん、なすと玉ねぎの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き、ひじきの煮物 メロン	米、三温糖、ごま油/米、 三温糖	鶏肉、みそ、ひじき、ちくわ /みそ	なす、玉ねぎ、人参、いんげん、干ししい たけ、メロン	462.6(350.1) 15.2(11.7) 7.8(6.1) 2.1(1.6)	五平もち 麦茶
11	火						
12	水	ぶっかけ冷やしうどん、ちくわの磯辺揚げ (012歳児：チンゲン菜としいたけのスープ) すいか	うどん乾麺、三温糖、小麦 粉/小麦粉、三温糖、ごま 油	豚肉、わかめ、ちくわ、青の り/豚肉	きゅうり、人参、チンゲン菜、しいたけ、 すいか/コーン、人参	365.4(274.7) 14.4(10.8) 8.6(6.5) 5.0(3.7)	チヂミ 麦茶
13	木	ごはん、じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 鮭のパン粉焼き、ほうれん草のごま和え メロン	米、じゃがいも、パン粉、 オリーブ油、ごま、三温糖 /さつまいも、水あめ、三 温糖、ごま	鮭、みそ	玉ねぎ、パセリ粉、ほうれん草、切干大 根、人参、メロン	531.4(398.1) 20.2(15.7) 11.7(9.3) 1.5(1.2)	大学芋 麦茶
14	金	ミートソースパグティ わかめとコーンのスープ フレンチポテトサラダ、すいか	スパグティ、小麦粉、三温 糖、じゃがいも、オリーブ 油/小麦粉、三温糖、ご ま、サラダ油	豚肉、鶏肉、わかめ/牛乳	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマ ン、トマト缶、トマトピューレ、コーン、 きゅうり、すいか	635.4(499.7) 23.9(18.7) 21.1(16.5) 3.8(3.0)	ごまちゃんすこう 牛乳
15	土	ごはん、オニオンスープ 鶏肉のナポリタン風、キャロットサラダ メロン	米、三温糖、オリーブ油/ 食パン、いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトピュー レ、きゅうり、メロン	468.1(347.6) 19.7(14.4) 6.6(5.0) 2.8(2.1)	いちごジャムトースト 麦茶

なつは まいにち とっても あついな
あついと たくさん あせが でて からだのなかの みずが
なくなってしまうよ
「あさ、おきたとき」「あそびまえ」「あそんだあと」
「ごはんをたべるとき」「おふろにはいったあと」
「よる、ねるまえ」など こまめに しっかり
すいぶん ほきゅうを して
げんきに なつをすごしてね！



＜夏の水分補給＞
蒸し暑い日が続きますね。
湿度が高いと大人でも体内の水分が見えない汗として
失われます。
小さな子ども達は体内の水分量が多い分、少しの発汗
でも脱水になりやすくなります。
また、遊びに夢中になると水分を取ることを忘れてし
まい、のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水が進
んでいることも少なくありません。
おだの行事等で主に大人用に使っている「イオン水」
の作り方を紹介します。ご家庭でも作ってみてくだ
さいね。

手作りイオン水の作り方
・水・・・・・・・・・・1ℓ
・ポッカレモンまたはレモン汁・・・小さじ1
・砂糖・・・・・・・・・・・・・25g
・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
①少量の湯で砂糖と塩を溶かす。
②容器に入れた水に①とレモン汁を加え、
よく混ぜ合わせてできあがり♪
※冷やすと喉越しが良いですが、常温くらいの方
が吸収されやすいです。
酸味が強く感じられる場合、
レモン汁の量を減らしてもOKです。



～今月のくだもの～
メロン、すいか、デラウェアが出ます。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給 食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	おやつ 午後
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
16	日						
17	月	ごはん、春雨スープ 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め カリカリきゅうり漬け すいか	米、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま/小麦粉、じゃがいも、天かす、三温糖	豚肉、わかめ/豚肉、青のり、かつお節	しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、人参、きゅうり、すいか/キャベツ	506.2(372.9) 17.6(13.0) 9.0(6.6) 4.5(3.4)	お好み焼き 麦茶
18	火	ごはん、夏野菜と押し麦のスープ かじきのサルサソースがけ、クルトンサラダ フルーツポンチ (O12歳児：メロン)	米、押し麦、オリーブ油、三温糖、片栗粉、クルトン/じゃがいも、片栗粉、三温糖	鶏肉、かじき/みそ	なす、玉ねぎ、ズッキーニ、人参、ピーマン、トマト缶、カレー粉、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、フルーツミックス缶(黄桃、白桃、りんご、みかん)、レモン汁、メロン	424.2(288.6) 15.3(12.1) 6.5(5.2) 0.9(0.8)	みそじゃがもち 麦茶
19	水	ごはん、ほうれん草としいたけのすまし汁 さわらのゴマみそ焼き、アスパラのおかか和え デラウェア	米、三温糖、ごま/ゆであどん	さわら、みそ、かつお節/豚肉、かつお節	ほうれん草、しいたけ、アスパラガス、キャベツ、人参、デラウェア/キャベツ、人参、玉ねぎ	412.8(275.9) 21.2(12.7) 8.9(5.1) 2.0(1.6)	焼きうどん 麦茶
20	木	ごはん、玉麩と長ネギの味噌汁 豚肉のしょうが焼き、キャベツの塩昆布和え すいか	米、玉麩、三温糖、片栗粉/米	豚肉、わかめ、みそ、塩昆布	長ネギ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、すいか/コーン、菜飯ご飯の素	479.6(346.8) 17.0(12.9) 11.1(8.8) 1.3(1.0)	花畑ごはん 麦茶
21	金	夏野菜のハヤシライス 牛乳 (O12歳児：チンゲン菜のスープ) ブロッコリーサラダ すいか	米、小麦粉、ハヤシルー、オリーブ油、三温糖/かぼちゃあんぱん	豚肉、牛乳、ツナフレーク	玉ねぎ、マッシュルーム、なす、ズッキーニ、チンゲン菜、コーン、ブロッコリー、キャベツ、人参、すいか	731.6(529.1) 23.6(16.2) 25.3(16.6) 3.3(3.1)	かぼちゃあんぱん 麦茶
22	土	ごはん、白菜とえのきのすまし汁 さばの塩こうじ焼き、切干大根の煮物 デラウェア	米、三温糖/米	さば	白菜、えのきだけ、切干大根、人参、干しいたけ、いんげん、デラウェア/ゆかり	443.5(339.9) 16.1(13.9) 7.8(7.5) 2.2(1.8)	ゆかりおむすび 麦茶
23	日						
24	月	フォー風うどん、小松菜のナムル ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	うどん乾麺、三温糖、ごま、ごま油/米、三温糖	鶏肉、ヨーグルト/鶏肉、ひじき	人参、玉ねぎ、小ねぎ、レモン汁、小松菜、切干大根、きゅうり、みかん缶/人参、しいたけ	515.1(407.7) 24.3(17.8) 9.1(7.8) 4.6(3.6)	ひじきごはん 麦茶
25	火	ごはん、なめこほうれん草の味噌汁 肉じゃが、たたききゅうり デラウェア	米、じゃがいも、三温糖、ごま油/パン生地、カレーウ、小麦粉、三温糖、パン粉、オリーブ油	豚肉、みそ/豚肉、牛乳	なめこ、ほうれん草、玉ねぎ、しらたき、人参、グリーンピース、きゅうり、デラウェア/人参、玉ねぎ、	554.8(420.2) 21.2(16.3) 16.8(13.0) 3.2(2.5)	焼きカレーパン 牛乳
26	水	丸パン、おくらとしいたけのスープ 鶏の唐揚げ、夏野菜のラタトゥイユ すいか	丸パン、片栗粉、三温糖、オリーブ油/うどん乾麺、天かす、三温糖	鶏肉/鶏肉	おくら、しいたけ、しょうが、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、しめじ、トマト缶、すいか/ほうれん草、長ネギ	426.3(333.6) 16.9(13.4) 13.5(10.5) 4.5(3.6)	冷やしだめきうどん 麦茶
27	木	ごはん、とうがんスープ かじきのカレーパン粉焼き モロッコいんげんとかじきのごまみそサラダ 冷凍パイ (O12歳児：メロン)	米、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、ごま/フランスパン、グラニュー糖	鶏肉、かじき、みそ/牛乳	とうがん、人参、カレー粉、パセリ粉、モロッコいんげん、黄ピーマン、人参、冷凍パイ、メロン	495.5(348.4) 21.4(16.3) 12.5(9.5) 1.7(1.3)	ラスク 牛乳
28	金	三色丼、キャベツとえのきの味噌汁 ほうれん草のナムル デラウェア	米、三温糖、片栗粉、オリーブ油、ごま、ごま油/さつまいも、グラニュー糖	鶏肉、豚肉、みそ/牛乳	しょうが、人参、コーン、キャベツ、えのきだけ、ほうれん草、切干大根、デラウェア	525.6(408.7) 17.9(13.9) 15.1(11.2) 1.4(1.0)	さつまいもスティック 牛乳
29	土	ごはん、えのきのすまし汁 鮭の西京焼き、きゅうりの酢の物 すいか	米、三温糖/食パン、りんごジャム	鮭、みそ、わかめ	えのきだけ、長ネギ、きゅうり、人参、すいか	448.1(346.8) 19.4(16.9) 4.9(4.2) 2.1(1.7)	りんごジャムトースト 麦茶
30	日						
31	月	キッズわかめラーメン きゅうりと人参のパンパンジー デラウェア	冷凍中華麺、ごま油、三温糖、ごま/米、三温糖	焼き豚、わかめ、鶏肉、みそ/鶏肉	コーン、長ネギ、人参、きゅうり、デラウェア/玉ねぎ、ピーマン、人参	432.5(339.6) 17.0(13.3) 8.6(6.5) 3.4(2.7)	チキンライス 麦茶



8月31日は『野菜の日』
～夏野菜を食べましょう！～



国では、生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点から、野菜摂取量の目標量を1日350gと掲げていますが、20歳以上の大人で、目標量の350gを摂取している人の割合は約8割とされています。なかなか難しいですが、野菜料理を1皿プラスするように意識してみるといいですね！

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい！」「野菜をたくさん食べてほしい！」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

こども園の子ども達は、給食の際、野菜を使った和え物や、サラダをとてもよく食べてくれています！
その中でも人気の「ほうれん草のごま和え」のレシピをご紹介します。

【ほうれん草のごま和え】

・ほうれん草・・・2P(約400g) ・白ごま・・・4g
・キャベツ・・・1/8個 ・白すりごま・・・10g
・人参・・・1/2本 ・醤油・・・10g～



①ほうれん草、キャベツ、人参、もやしを茹でて、絞って水気をきっておきます。
②白ごま、白すりごま、醤油を合わせて、混ぜておきます。
③絞った野菜に②を和えて、最後にお塩で味を調整してください。