

令和8年度 認定こども園しかおい

曜日	月	火	水	木	金	土																						
午前 おやつ						1 ゼリー																						
給食	給食の栄養価(月平均) <table><tr><td></td><td>以上児</td><td>未満児</td></tr><tr><td>エネルギー Kcal</td><td>517</td><td>457</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>21.3</td><td>18.2</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>18.2</td><td>16.3</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>207</td><td>224</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2</td><td>1.6</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>2.0</td><td>1.5</td></tr></table>						以上児	未満児	エネルギー Kcal	517	457	たんぱく質 g	21.3	18.2	脂質 g	18.2	16.3	カルシウム mg	207	224	鉄 mg	2	1.6	食塩相当量 g	2.0	1.5	おにぎり 唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ ミニトマト	
		以上児	未満児																									
	エネルギー Kcal	517	457																									
たんぱく質 g	21.3	18.2																										
脂質 g	18.2	16.3																										
カルシウム mg	207	224																										
鉄 mg	2	1.6																										
食塩相当量 g	2.0	1.5																										
材料	★がついているところは新メニューです。 こども園の給食はすべて手作りなので、 献立は変更になる場合があります。					委託弁当																						
午後 おやつ																												
行事																												

午前 おやつ	3 牛乳 きらきら星のパフ	4 オレンジ	5 チーズ	6 牛乳 星たべよ	7 牛乳 アンパンマンビスケット	8 お茶 たべっこどうぶつビスケット
給食	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツと油揚げの炒め煮 りんご	ごはん みそ汁 春巻き ほうれん草とえのきのお浸し	サンドイッチ(ハム) 牛乳 マカロニスープ タンドリーチキン かぼちゃのごまマヨネーズ	ごはん 切干大根の煮物 鮭の香草揚げ オクラとかまぼこの海苔和え パイナップル	冷やしきつねうどん キッシュ 大豆のころころサラダ バナナ	ごはん みそ汁 鶏のつくね煮 小松菜ともやしの和え物 牛乳
	・米 ・わかめ 長ねぎ 麩 ・豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ ひじき ・キャベツ(JA) 油揚げ	・米 ・大根 にんじん ・春巻きの皮 豚ひき肉 キャベツ(JA) ・にんじん たけのこ 春雨 ひじき ・ほうれん草 えのき	・食パン ハム ・マカロニ しめじ にんじん 玉ねぎ ベーコン ・鶏もも肉 ヨーグルト ・かぼちゃ にんじん	・米 ・切干大根 にんじん 油揚げ ひじき ・鮭 イタリアンパセリ(水耕栽培) ・オクラ かまぼこのり	・うどん 長ねぎ ほうれん草 油揚げ ・卵 鶏もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン ・大豆 枝豆 コーン きゅうり	・米 ・木綿豆腐 長ねぎ にんじん ・鶏ひき肉 玉ねぎ ・小松菜(水耕栽培) もやし にんじん コーン
	午後 おやつ	牛乳 小倉ドーナツ	牛乳 豆乳ケーキ	アイスクャンディ	牛乳 ごまクッキー	牛乳 リッツジャムサンド
行事						

午前 おやつ	10 牛乳 プチえびせん	11	12 バナナ	13 牛乳 源氏パイ	14	15
給食	ごはん みそ汁 豚肉のおろし煮 ゆで野菜サラダ りんご	山の日	揚げパン 牛乳 ズッキーニのスープ たらけちゃっぷ煮 ブロッコリーとコーンのソテー	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き スパゲティサラダ パイナップル	夏休み	
	・米 ・ほうれん草 にんじん ・豚肉 大根 しめじ ・ブロッコリー(JA) かにかま にんじん		・食パン きな粉 ・ズッキーニ 白菜 にんじん ベーコン ・たら えび ビーマン 玉ねぎ ・ブロッコリー(JA) コーン	・米 ・もやし わかめ 油揚げ ・鶏もも肉 長ねぎ ・スパゲティ にんじん きゅうり コーン		
	午後 おやつ		牛乳 バナナケーキ	ゼリー		
行事						

午前 おやつ	17 牛乳 きらきら星のパフ	18 オレンジ	19 バナナ	20 牛乳 星たべよ	21 牛乳 リッツ	22 お茶 白い風船
給食	ごはん みそ汁 鶏肉のアップルソース きゅうりとわかめの酢の物 パイナップル	ごはん 空芯菜と卵のスープ 鮭の香りみそ焼き ★とうもろこしと枝豆のかき揚げ	ホットドッグ 牛乳 ミルクスープ じゃがいものチヂミ スティック野菜	夏野菜カレー えびのピカタ マカロニサラダ すいか	冷や麦 さばボール 煮豆 バナナ	ごはん みそ汁 ツナ入り厚焼き卵 チャンプルー風 牛乳
	・米 ・木綿豆腐 しめじ 長ねぎ ・鶏もも肉 りんご 玉ねぎ ・きゅうり わかめ かにかま	・米 ・空芯菜(水耕栽培) にんじん ハム 卵 ・鮭 ・コーン 枝豆	・ホットドッグパン ウインナー ・鶏もも肉 キャベツ(JA) 玉ねぎ にんじん ・じゃがいも 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ・きゅうり 大根	・米 押麦 ・豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ・ズッキーニ なす ビーマン ・えび 卵 ・マカロニ にんじん きゅうり コーン	・冷や麦 オクラ コーン ミニトマト ・さば 卵 玉ねぎ ・金時豆	・米 ・白菜 にんじん ・卵 ツナ にんじん 玉ねぎ ・豚ひき肉 キャベツ たら 木綿豆腐
	午後 おやつ	牛乳 パンピングクッキー	牛乳 豆腐白玉(あべかわ)	アイスクャンディ	牛乳寒天	牛乳 ココア蒸しパン
行事			始業式		バス遠足⑤	

午前 おやつ	24 牛乳 プチえびせん	25 オレンジ	26 バナナ	27 牛乳 星たべよ	28 牛乳 アンパンマンビスケット	29 お茶 たべっこどうぶつビスケット
給食	ごはん みそ汁 ★ほっけのカレームニエル ささ身サラダ りんご	ツナロールサンド 牛乳 わかめスープ スペイン風オムレツ シーザーサラダ	かみかみライス キャベツと卵のスープ 鶏肉のかりん揚げ ゆで野菜 クレープ	ごはん みそ汁 ひじきナンゲツト 大根サラダ メロン	みそラーメン えびと卵の炒め物 さつまいものごまからめ バナナ	ごはん みそ汁 ささ身の香味炒め コールスローサラダ 牛乳
	・米 ・じゃがいも 長ねぎ しめじ ・ほっけ ・鶏ささ身 枝豆 トマト きゅうり コーン	・バターロール ツナ ・わかめ コーン 長ねぎ ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ トマト ビーマン エリンギ ・ハンサムレッド(水耕栽培) きゅうり ・ベーコン	・米 もち米 大豆 豚ひき肉 にんじん ・干しいたけ ・キャベツ(JA) 卵 ・鶏肉 ・ブロッコリー(JA)	・米 ・小松菜(水耕栽培) 油揚げ ・鶏むね肉 玉ねぎ ひじき ・大根 きゅうり ミニトマト 黄ピーマン	・ラーメン 豚肉 コーン もやし チンゲン菜 ・にんじん 長ねぎ ・えび 卵 枝豆 ・さつまいも	・米 ・大根 にんじん ・鶏ささ身 長ねぎ ・キャベツ にんじん
	午後 おやつ	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳 大豆ソフトクッキー	アイスクャンディ	牛乳 さくさくサブレ	牛乳 カルピスチーズケーキ 芋掘り
行事			誕生会			

午前 おやつ	31 牛乳 きらきら星のパフ	夏祭り
給食	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 えびの卵焼き きのことブロッコリーのサラダ りんご	
	・米 ・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 長ねぎ ・玉ねぎ 白菜 ・卵 えび 干しいたけ ほうれん草 ・しめじ えのき ブロッコリー(JA)	
	午後 おやつ	
行事		

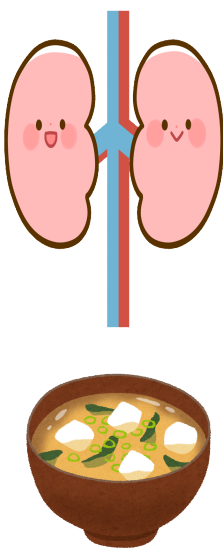
8月の給食だよ

【朝晩の寒暖差に注意】寒暖差に負けない体作り

まだまだ暑い日は続きますが、8月後半にかけて日中の残暑に対し、明け方との寒暖差が急激です。朝起きる時に寒さを感じると自律神経が緊張し、お腹の血管を収縮させて一時的に胃腸の働きを低下させてしまいます。そこで、冷たいものの前にまず温かい白湯やみそ汁をひと口。血管が広がり、胃のスイッチがONになります。温かな一杯で体を優しく起こし、残暑を心地よく乗り切っていきましょう！

こどもの未熟な腎臓を守る水分補給

夏場、「麦茶に少し塩を足す」ライフ HACK がありますが、気を付ける点があります。こどもの腎臓は大人の半分程度の処理能力のため、高濃度の塩分が入ると余計に喉が渇いたり、水分をうまく吸収できずに尿として排出してしまいますので、普段は「ただの麦茶」で十分です。塩分補給は、食事（みそ汁）やおせんべいなど「食べ物」から摂ると小腸で安全に吸収されますのでオススメです。



夏に栄養アップ？牛乳と毎日の食事

夏に青草を食べる牛から出る牛乳は、「ベータカロテン」の量が冬に比べて2倍あります。ベータカロテンは体内でビタミンAに代わり、夏の強い紫外線から皮膚や粘膜を守る重要な働きがあります。さらに成長期に不可欠なカルシウムやエネルギーの補給にも大活躍です。基本は「主食・主菜・副菜」がそろった3食の食事。そこに牛乳を組み合わせることで、日々の食事の栄養バランスが整います。



しっかり食べて元気いっぱい！
蚊に好かれやすいのは「成長している証拠」？



8月の夕暮れ、外遊びで蚊に刺されやすい子がいたら、それはお肉などのたんぱく質をしっかり食べて体が元気に育っている証拠です。たんぱく質は、消化・吸収の際に大きな熱を生み出すため（食事誘発性熱産生）、一時的に体温が上がり二酸化炭素の排出量が増えることで蚊を惹きつけやすくなると言われています。しっかりお肉を食べた日の夕方は、いつも以上に虫よけスプレーを塗ったり、薄手の長袖を羽織ったりして対策をしてあげると安心です。また、汗をかいたらこまめに拭き取ることも蚊を寄せ付けない大切なポイントです。

おすすめのレシピ：手作りさつま揚げ

今回は、給食で提供している手作りさつま揚げを紹介します。中に青じそが入っているのが特徴で、香りもよく、ごはんのすすむおかずになります。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

■材料（4人分）

すり身：100g
木綿豆腐：100g
ごぼう：15g
にんじん：30g
玉ねぎ：30g
青じそ：1枚
しょうが：少々
卵：1/2個
みそ：小さじ1/2
砂糖：小さじ1

■作り方

ごぼう、にんじん、玉ねぎ、青じそ、しょうがはみじん切りにし、すり身と木綿豆腐を混ぜ合わせたら、卵、みそ、砂糖を加え、丸く成形して170℃の油で揚げる。

