

8月いただきますだより

2025. 07. 30
せんにしのおか

	行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	・さばのしおやき ・ばいにくサラダ ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカー	・おちゃ ・バニラムース
2	土	・ぶたのしょうがやきどん ・とさづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・ハーベスト
3	日			
4	月	・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・フルーチェ
5	火	・さかなのなんぶやき ・ひじきに ・にんじんあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ひとくちケーキ
6	水	・タコライス ・マカロニたまごサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ももゼリー
7	木	・とりとキャベツのみそいため ・じゃがいものオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・ビスコ
8	金	・イカとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・しろいふうせん	・スキムミルク ・シスコークッキー
9	土	・にくじゃが ・きりぼしだいこんのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちゃ ・チョコデニッシュ
10	日			
11	月			
12	火	・ぶりのてりやき ・ほうれんそうのしらあえ ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ばりんこせんべい	・スキムミルク ・げんじパイ
13	水	お盆保育 ・しゅうまい ・はるさめサラダ ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
14	木	お盆保育 ・ぎゅうどん ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・セサミパイ
15	金	お盆保育 ・さばのみそに ・ちくわとやさいのしおこんぶあえ ・さつまいものかんろに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・いちごムース
16	土	・しおやきそば ・ごまずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・ようふうおこし
17	日			
18	月	・ぎょうざ ・はるさめサラダ ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・ひとくちおはぎ
19	火	・さけのゆうあんやき ・とりごぼういため ・ほうれんそうのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
20	水	・なつやさいカレー ・シーザーサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・おちゃ ・プリン
21	木	誕生日会 ・ジャンバラヤ ・チキンカツ ・ピクルス ・ペペロンチーノふうソテー ・すいか	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳:とうにゅうケーキ)
22	金	・とうふハンバーグ ・じゃこサラダ ・なすのにびたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホームパイ	・スキムミルク ・チーズクッキー
23	土	・ぎゅうカルビどん ・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・ビスケット
24	日			
25	月	・すぶた ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ミニサラダ	・おちゃ ・ヨーグルトゼリー
26	火	・にくみそどん ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マフィン
27	水	・さかなのユーリンチーふう ・あおのりポテト ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・ポップコーン
28	木	・ぶたにくとナスのスタミナいため ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスケット	・おちゃ ・とうにゅうバナナコッタ
29	金	・レパニラいため ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オートミールクッキー	・スキムミルク ・せんべい
30	土	・とうふのふくめに ・じゃこのすのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちゃ ・ぶどうフルーチェ
31	日			

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

照りつける太陽と青々とした葉っぱが、本格的な夏の訪れを感じさせます。大人でも耐え難い暑さですが、子どもたちは毎日元気いっぱい！

合間の水分補給は子どもも保育者もほっと一息です。夏バテをしないように、朝食は必ず食べて元気に登園してきてください！

8月の食育のテーマ



食事をバランスよく食べよう！

8月の食育のテーマは「食事をバランスよく食べよう！」です。夏は体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養、睡眠を心がけて夏の暑さに負けず過ごしましょう！特に夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症に効果的と言われています。また、ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする効果も期待されます。夏野菜の効能を知り、食事に取り入れてみてくださいね。

- ・トマト: 免疫力がアップする効果があります。全体が赤く、皮に張りつつやがあるものが新鮮です。
- ・ピーマン: 風邪予防や美容効果があります。皮につやがあり、色鮮やかな物を選びましょう。
- ・とうもろこし: 疲労回復効果があります。頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものを選びましょう。

管理栄養士 丸山 幸津貴

せんにし やさいの園

暑い日が続いていますが、畑では野菜たちが暑さに負けず元気に成長しています。今年も大きなヒマワリが花を咲かせました🌻

オクラ、きゅうり、ナス、トマトなどの野菜が収穫時期をむかえ、続々と給食に登場しています。

枝豆もだんだんと実がなってきました。坂の上のスイカも小玉ですが美味しく育っています。楽しみに待っていてください☆



8月お誕生日会メニュー

- ・ジャンバラヤ
- ・チキンカツ
- ・ピクルス
- ・ペペロンチーノふうソテー
- ・すいか



今月のお誕生日会メニューは洋食です！
メインはサクサクのチキンカツ！！
おたのしみに♪

簡単クッキング

ピクルス

～材料～
子ども1人分

・大根 20g
・きゅうり 20g

調味液

・酢 3g
・上白糖 2g



～作り方～

1. 大根は皮をむき、きゅうりと一緒にスティック状に切り、塩もみしておく
2. 1の水分を切り、調味液と混ぜ合わせる
3. 20分以上漬け込んだら完成★

他にもにんじんや、夏野菜のトマト、パプリカを入れても美味しいですよ♪
薄いスティック状に切ってあげると味がしみこみやすく、子どもも食べやすいです！