



# 8月給食だよ



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ	
1	金	豆乳・おかし	鮭の南蛮漬、ひき昆布の煮物、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし	
2	土		《お弁当の日》	くだもの	
4	月	豆乳・おかし	じゃが芋のカレーそぼろ煮、ブロッコリーのフリッター、みそ汁、メロン	スキムミルク・おかし	
5	火	豆乳・おかし	鶏大根、ちくわ揚げ、きゅうりの浅漬、すまし汁、バナナ	すいかポンチ	
6	水	豆乳・おかし	豚肉の玉葱ソース、チンゲンサイの煮びたし、みそ汁、フルーツ缶	アイス	
7	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	カレーライス、スパゲティサラダ、オクラナムル、ゴールドキウイ	スキムミルク・フルーツサンド
8	金	★防災食	豆乳・おかし	パン、サバ缶チーズ焼、わかめサラダ、コーン豆乳スープ、メロン	のむヨーグルト・おかし
9	土		《お弁当の日》	くだもの	
11	月		【山の日】		
12	火	お茶・おかし	親子煮、鮭の塩焼き、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・おかし	
13	水		《お弁当の日》		
14	木		〃		
15	金		〃		
16	土		〃		
18	月	豆乳・おかし	チキンカツ、ミニトマト、豆苗サラダ、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし	
19	火	豆乳・おかし	ホイコーロー、スタミナ納豆、わかめスープ、オレンジ	スキムミルク・うどんスナック	
20	水	★誕生会	豆乳・おかし	ツナの混ぜご飯、さつま芋天、インゲンのごま和え、そうめん汁、メロン	お茶・ヨーグルトケーキ
21	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ビビンバ丼、もやぴー炒め、オムレツ、みそ汁、オレンジ	くだもの
22	金	豆乳・おかし	焼魚、ひじきの煮物、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし	
23	土		《お弁当の日》	くだもの	
25	月	豆乳・おかし	青椒肉絲、南瓜とさつまいものサラダ、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし	
26	火	豆乳・おかし	ビーフン炒め、ニラ玉、豚汁、バナナ	豆乳プリン	
27	水	豆乳・おかし	豆腐ナゲット、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、フルーツ缶	くだもの	
28	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、春雨とわかめの酢の物、きゅうりちくわ、オレンジ	のむヨーグルト・おかし
29	金	豆乳・おかし	タラの酢豚風、切り干し大根の煮物、かき玉汁、バナナ	お茶・ピザトースト	
30	土		《お弁当の日》	くだもの	

## お盆の料理と言えば...

お盆には、仏教の教えで生き物の殺生が禁じられていることや、動物への感謝の意味から、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした精進料理を食べる習慣があります。精進料理は、ビタミンやミネラルを多く含むので、体にもいいお料理ですね。



＜お給食＞	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	602kcal	495kcal
食塩相当量	1.6g	1.2g

## 夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



### 麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

### 牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

### スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

### 経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。