

令和6年度 8 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日曜	献	立	名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	冷やし中華	筑前煮	とうもろこし	ぶどうジュース	お茶 鯉枝豆おにぎり
2 金	麦ご飯	坦々はるさめスープ	チンジャオロース春巻き	牛乳 スライスカレパフ	カルピス チーズパンケーキ
3 土	ラーメン丼	たくあんのおかか和え	バナナ	りんごジュース	おにぎり

5	月	麦ご飯	かぼちやと玉ねぎのみそ汁	酢豚	はるさめとハム・卵の酢の物	牛乳 昆布	お茶 水ようかん	
6	火	バターロール	牛乳	ポテコンスーヅ	タンポリーチキン	和風スパゲッタイー	牛乳 小魚	お茶 おはぎ
7	水	麦ご飯	切り干し大根と人参のみそ汁	鮭の西京焼き	小松菜ともやしのしょうゆ炒め	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	
8	木	スパゲッタイー	ミートソース	きやべつとササミサラダ	ポテト	フルーツポンチ	牛乳 せんべい	アイスパフェ
9	金	麦ご飯	オニオンスーヅ	エビフライ	ポテトたまごサラダ	メロン	牛乳 ビスケット	かき氷
10	土	チャンポンうどん	フルーツヨーグルト			オレンジジュース	バナナ	

12 月		振替休日				
13 火	ハヤシライス	バナナ			りんごジュース	せんべい
14 水		一部希望保育			ヤクルト	せんべい
15 木		盆休	園			
16 金		お弁当の日			ヤクルト	ミニあんぱん
17 土	肉みそスパゲッティ	フルーツサラダ			ぶどうジュース	バナナ

19 月	夏野菜カレー	コールスローサラダ	スイカ		りんごジュース せんべい	カルピス 人参トナツ
20 火	麦ご飯	冬瓜スープ	茄子のミートグラタン	キャベツと胡瓜の磯和え	牛乳 スライスカレパフ	牛乳 チーズケーキ
21 水	アサランサスご飯	ごぼうと油揚げのみそ汁	鯖のみそ煮	トマトと胡瓜のツナ昆布サラダ	牛乳 ポテト	牛乳 フルーツ牛乳 バナナマフィン
22 木	かき揚げうどん	かぼちやのそぼろ煮	メロン		牛乳 ビスケット	牛乳 ツナマヨネーズ
23 金	麦ご飯	切り干し大根とちくわのみそ汁	煮込みハンバーグ	かぼちやサラダ	牛乳 小魚	お茶 長いものふわふわおやき
24 土	そぼろチャーハン	わかめスープ	バナナ		オレンジジュース	おにぎり

26	月	麦ご飯	茄子と玉ねぎのみそ汁	チキンれんこん	カレービーフン	牛乳 かりんとう	カルピス クッキー
27	火	麦ご飯	じゃが芋とわかめのみそ汁	メルルーサのコーンソテー揚げ	ごまみそたれしやぶ	牛乳 バナナ	コーヒースト ココア蒸しパン
28	水	トースト	ミルク	レタスとウインナースープ	ねぎみそチーズつくね	フルーツ牛乳 昆布	じゃが芋チーズガレット
29	木	ゆかりご飯	豆腐とわかめのみそ汁	すき煮風玉子焼き	茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 ポテト	牛乳 ポテトみそあん
30	金	麦ご飯	舞茸とごぼうの豚汁	鶏肉の梅みそ焼き	ほうれん草とコーンツナ和え	牛乳 ビスケット	ヨーグルト・小魚(せんべい)
31	土	ちくわソースチャーハン	コーンスープ	バナナ		りんごジュース	おにぎり



令和6年度 8 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 おろしりんご	せんべい	鮭人参がゆ
2 金	人参・かぼちゃ・白身魚がゆ 坦々はるさめスープ ササミとピーマンの青椒肉絲風	バナナ	パンケーキ
3 土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・胡瓜がゆ パナナ	ビスケット	せんべい

5 月	胡瓜・人参・じゃがいも・白身魚がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 肉団子の酢豚風	ビスケット	水ようかん
6 火	パンプがゆ ポテトスープ ササミのトマト煮 スパゲッティーサラダ	バナナ	かぼちやがゆ
7 水	かぼちや・人参・鶏ミンチ・玉ねぎがゆ じゃがいもと人参のみそ汁 鮭のグリーンソース煮	おろしりんご	バナナヨーグルト
8 木	スープスパゲッティー きゃべつとササミサラダ パナナ	せんべい	オレンジゼリー
9 金	人参・鶏ミンチ・かぼちやがゆ オニオンスープ 白身魚のオレンジ煮 ポテトサラダ	ビスケット	ヨーグルト
10 土	チャンポンうどん フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ

12 月	振 替 休 日		
13 火	人参・かぼちや・白身魚・じゃがいもがゆ パナナ	せんべい	せんべい
14 水	一 部 希 望 保 育 園	ビスケット	せんべい
15 木	盆 休 園		
16 金	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい
17 土	肉みそスパゲッティー フルーツサラダ	せんべい	バナナ



19 月	キャベツ・人参・胡瓜・白身魚がゆ 肉じゃが風 パナナ	せんべい	人参煮いんげん
20 火	人参・胡瓜・じゃがいもがゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 マーボー茄子	ビスケット	ホットケーキ
21 水	トマト・胡瓜・かぼちやがゆ 豆腐のみそ汁 白身魚とじゃがいも煮	ポーロ	バナナケーキ
22 木	煮込みうどん かぼちやのそぼろ煮 パナナ	ビスケット	ジャムサンド
23 金	人参・じゃが芋・キャベツがゆ 大根と白身魚のみそ汁 煮込みハンバーグ かぼちやサラダ	バナナ	ポテトおやき
24 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちやがゆ パナナ	ビスケット	せんべい

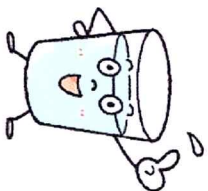
26 月	じゃが芋・人参・ピーマンがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ミニハンバーグトマト煮	せんべい	カルピス クッキー
27 火	かぼちや・人参・鶏ミンチ・胡瓜がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 メルルーサのコンソメスープ煮	バナナ	かぼちや煮いんげん
28 水	パンプがゆ かぼちやスープ 人参入りつくね マカロニのグリーンソース和え	せんべい	りんご羊羹
29 木	ピーマン・玉ねぎ・人参・トマトがゆ 豆腐のみそ汁 白身魚の大根おろし煮	ポーロ	ポテト団子
30 金	かぼちや・玉ねぎ・人参がゆ 大根と人参のみそ汁 ミートボールのほうれん草和え	ビスケット	ヨーグルト
31 土	じゃが芋・人参・かぼちや・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ パナナ	ビスケット	せんべい



給食だより

令和6年度

8月

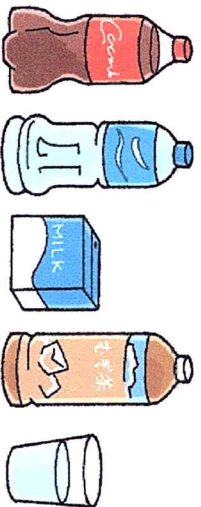


水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を動きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

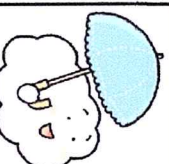
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

1日に必要な水分量は..



体重1kgあたりの 1日に必要な水分量 (ml/kg/日)	乳児	幼児	学童	大人
	150	100	80	50

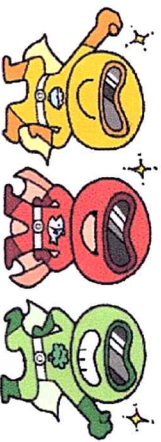
1日に必要な水分量は、簡単な計算で求められますので、下記の式を参考に、必要な水分量を計算してみましょう！

【計算：例】体重15kgの幼児

$$100 \text{ (ml/kg/日)} \times 15 \text{ (kg)} = 1,500 \text{ (ml)}$$

※ 必要な水分量は年間平均値であり、その日の気温や湿度、個人の体調や生活の仕方によって、変化します。あくまでも上記の表は個人の様子（体調等）を見ながら、参考程度にご利用ください。

しっかり食べて



夏ばて予防！



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食

べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。