

令和8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 土	そばろチャーハン わかめスープ パナナ	オレンジジュース	せんべい

3 月	コーンご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐とツナの落とし揚げ 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 ビスケット	牛乳 レーズンクッキー
4 火	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 タンドリーチキン かぼちゃサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 バナナドーナツ
5 水	ホットドック 牛乳 モロヘイヤと卵のスープ スパゲッティー和風サラダ ポテト ゼリー	フルーツ牛乳 昆布	アイスパフェ
6 木	彩り野菜ツナうどん じゃが芋そばろ煮 メロン	牛乳 スティックパン	カルピス カレーパン
7 金	梅しらすご飯 茄子と玉ねぎのみそ汁 鮭のヨーグルトみそ焼き そうめんかぼちゃサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 キャロットケーキ
8 土	コーンラーメン フルーツサラダ	ぶどうジュース	せんべい

10 月	ネバネバのつけご飯 もやしと人参のみそ汁 鯖の生姜焼き トマトと豚しゃぶサラダ	牛乳 クラッカー	お茶 ヨーグルトゼリー
11 火	山 の 日		
12 水	ハヤシライス フルーツサラダ	牛乳 ビスケット	フルーチェ
13 木	一 部 希 望 保 育		ヤクルト せんべい
14 金	一 部 希 望 保 育		ヤクルト せんべい
15 土	盆 休 園		

17 月	夏野菜カレー 胡瓜とトマトのさっぱりサラダ パナナ	りんごジュース 小魚	かき氷
18 火	麦ご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 バーベキューフライドチキン ひじき和風サラダ	牛乳 クラッカー	お茶 水ようかん
19 水	麦ご飯 エリンギスープ サバの梅みそ焼き ひき肉とにらのチャプチェ	牛乳 ポーロ	牛乳 ポテトチーズガレット
20 木	冷やし中華 筑前煮 とうもろこし	牛乳 スティックパン	お茶 おかかおにぎり
21 金	麦ご飯 切り干し大根としめじのみそ汁 チンジャオロース春巻き もやしとツナのコールスローサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 サンドイッチ
22 土	スパゲッティーミートソース ヨーグルトサラダ	りんごジュース	せんべい

24 月	麦ご飯 きゃべつわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 ツナマヨトースト
25 火	アマランサスご飯 冬瓜スープ サワラのカレーマヨソテー 切り干し大根の煮物	牛乳 せんべい	カルピス チーズマフィン
26 水	麦ご飯 茄子と玉ねぎのみそ汁 手まりシューマイ 炒めごぼうサラダ	牛乳 昆布	牛乳 ぐるぐるチュロス
27 木	コッペパン ミルク チンゲン菜とウインナースープ 茄子のミートグラタン きゃべつのナムルサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 豆腐ドーナツ
28 金	麦ご飯 吉野汁 かぼちゃコロッケ 小松菜と豚肉のごま和え	牛乳 バナナ	牛乳 じゃが芋おやき
29 土	焼きそば フルーツヨーグルト	りんごジュース	せんべい

31 月	麦ご飯 野菜の日のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とごぼうのごまマヨ和え	牛乳 ビスケット	お茶 ふわふわお好み焼き
------	---	-------------	-----------------



令和8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 土	人参・かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ パナナ	ビスケット	せんべい

3 月	ピーマン・人参・白身魚がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 マーボー豆腐	ビスケット	かぼちゃホットケーキ
4 火	じゃがいも・人参・玉ねぎがゆ 豆腐みそ汁 ササミのトマト煮 かぼちゃサラダ	せんべい	バナナドーナツ
5 水	スティック食パン かぼちゃスープ スパゲッティサラダ ポテト ゼリー	ビスケット	ヨーグルト
6 木	彩り野菜うどん じゃが芋そぼろ煮 パナナ	せんべい	ジャムサンド
7 金	胡瓜・人参・かぼちゃがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 鮭と人参のみそ煮	バナナ	にんじんケーキ
8 土	煮込みうどん フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

10 月	トマト・人参・鶏ミンチがゆ じゃが芋と人参のみそ汁 白身魚のオレンジ煮	せんべい	バナナヨーグルト
11 火	山 の 日		
12 水	じゃがいも・人参・玉ねぎ・白身魚がゆ フルーツサラダ	ビスケット	ホットケーキ
13 木	一 部 希 望 保 育	せんべい	せんべい
14 金	一 部 希 望 保 育	せんべい	せんべい
15 土	盆 休 園		

17 月	胡瓜・人参・トマト・玉ねぎがゆ 夏野菜の含め煮 パナナ	ビスケット	ゼリー
18 火	人参・かぼちゃ・白身魚がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 煮込みハンバーグ	せんべい	水ようかん
19 水	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ 豆腐とほうれん草スープ 白身魚おろし煮	ヨーグルト	ポテトおやき
20 木	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	せんべい	芋にんじんがゆ
21 金	きゃべつ・玉ねぎ・人参がゆ 大根と白身魚のみそ汁 ミートボールの酢豚風	バナナ	ジャムサンド
22 土	スープスパゲッティ ヨーグルトサラダ	ビスケット	せんべい

24 月	白身魚・人参・かぼちゃがゆ きゃべつと人参のみそ汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	せんべい	フレンチトースト風
25 火	かぼちゃ・人参・ピーマンがゆ 胡瓜鶏ミンチそぼろスープ サワラと大根の含め煮	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
26 水	人参・胡瓜・大根がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ミートボールのトマトソース煮	ヨーグルト	アップルポテト
27 木	スティック食パン きゃべつ人参スープ 茄子のミートグラタン パナナ	ビスケット	豆腐ドーナツ
28 金	胡瓜・人参・白身魚がゆ 吉野汁 かぼちゃコロッケ風 にんじんりんご	バナナ	じゃが芋おやき
29 土	きゃべつ・玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・じゃがいもがゆ フルーツヨーグルト	ビスケット	せんべい

31 月	じゃがいも・人参・玉ねぎ・胡瓜がゆ 野菜の日のみそ汁 白身魚のグリーンソース煮	ビスケット	ふわふわお好み焼き
------	---	-------	-----------





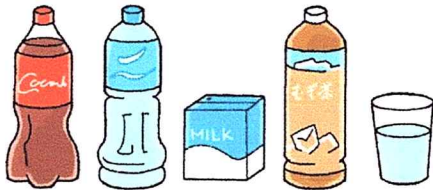
のどがかわく前に

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働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。

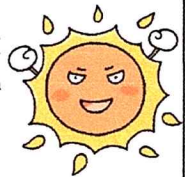


スロッピー・ジョー

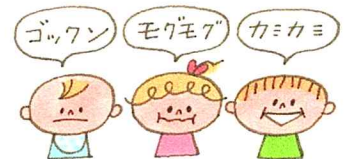


熱中症とは

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。



(材 料) 子ども1人分

バターロールパン	1個
油	適量
おろしにんにく	0.1g
玉ねぎ	10g
人参	3g
マッシュルーム	3g
豚ミンチ	15g
砂糖	0.2g
トマトケチャップ	5g
ウスターソース	0.5g

(作 り 方)

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、マッシュルームはうすく切ります。
- ② 鍋に油を入れて、豚ミンチ、おろしにんにくを炒める。
- ③ さらに、玉ねぎ、人参、マッシュルームを加えて、よく炒める。
- ④ ③に砂糖、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。
- ⑤ 切れ目を入れたパンに④をはさんで出来上がり。



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。