

令和7年8月

うれしい給食 2号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月		火	水	木	金
8月給食だより 気温が高い日が続いています。 暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、 胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。 夏こそ、温かい食事をとり、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。 旬をむかえる夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、ビタミン類も多く含まれているため、夏バテや熱中症対策に 効果的です。生で食べたり、加熱したり、油と一緒に摂取することで、栄養を効率よく 吸収できます。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！ 				1 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○白菜 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	
4 ごはん 白身魚フライ 夏野菜サラダ 中華スープ ○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○きゃべつ きゅうり トマト コーン 濃口 砂糖 レモン汁 ごま油 ○太もやし ほうれん草 中華料理の素		5 ごはん 鶏の照り焼き 白菜と厚揚げ煮 すまし汁 ○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○白菜 人参 厚揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん	6 ごはん 洋風おでん チンゲン菜とツナの和え物 洋風スープ ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 フイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○大根 玉ねぎ フイヨン	7 冷やしうどん フレンチサラダ ○うどん すしあげ わかめ きゅうり 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油	8 ごはん すき焼き風煮込み 酢の物 みそ汁 ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○じゃが芋 きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん
お菓子 牛乳		ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(ちりめんじゃこ) お茶	お菓子 牛乳
11 振替休日 		12 ごはん 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 中華スープ ○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○おくら 玉ねぎ 中華料理の素 お菓子 牛乳	13 家庭保育協力日 	14 お盆休み 	15 お盆休み 
18 ピラフ ブロッコリーのツナマヨ和え 洋風スープ りんご ○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース フイヨン ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○小松菜 冬瓜 フイヨン		19 ごはん さわらの煮付け きゃべつの甘酢和え みそ汁 バナナ ○精白米 ○さくら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	20 ごはん 八宝菜 じゃが芋フライ わかめスープ オレンジ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○じゃが芋 片栗粉 ○わかめ 白ごま 鶏がら	21 お弁当 	22 チキンカレーライス コーンサラダ パイナップル ○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレーウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油
お菓子 牛乳		揚げパン 牛乳	小松菜パンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳
25 ごはん 揚げぎょうざ 温野菜 中華スープ ○精白米 ○ぎょうざ ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○チンゲン菜 人参 中華料理の素		26 ごはん 豚肉と野菜の煮込み 小松菜のお浸し すまし汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん	27 ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースがけ 冬瓜のそぼろあんかけ 洋風スープ ○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ みりん パセリ ○鶏ミンチ 冬瓜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○じゃが芋 人参 フイヨン	28 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜三色和え みそ汁 ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 片栗粉 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○なすび きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん	29 牛丼 いんげんのごま和え すまし汁 ○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 酒 突きこんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん
お菓子 牛乳		マカロニきな粉 牛乳	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	フルーツケーキ 牛乳

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 2号エネルギー 544kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17g