



給食だより

今月のお弁当の日は、**15日**です。
※**13日・14日**はお盆の為、
メニュー変更しています。

夏本番を迎え、子ども達は毎日元気いっぱい遊んでいます。
たくさん体を動かした後は、しっかり食べて十分な休息を取ることが大切です。給食では旬の食材を取り入れながら、子ども達が
楽しくおいしく食べられる給食作りを行っています。



夏バテを防ぐポイント!

暑さで食欲が落ちたり、体がだるくなったりしやすい時期です。
規則正しい生活と、バランスの取れた食事を心がけて、
元気に夏を乗り切りましょう!

早寝・早起き・朝ご飯

生活リズムを整え、
一日を元気にス
タートしましょう。



バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を
そろえて、栄養をと
りましょう。



こまめな水分補給

のどが渇く前に、
こまめに水分をと
りましょう。



旬の野菜を食べよう!



トマト

リコピンが豊富で夏の日差しから
体を守ります。



すいか

水分とミネラルがたっぷりで夏の
水分補給にぴったりです。



きゅうり

水分が多く、体を冷やしてくれ
ます。



とうもろこし

エネルギー源になり、食物繊維
も豊富です。



なす

体の熱を取り、のぼせやだるさ
を和らげます。



ピーマン

ビタミンCが豊富で、夏の暑さに
負けない体づくりを助けてくれ
ます。

令和8年 予 定 献 立

8月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
10月24	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスケット
25火	ごはん 魚の香り焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツポンチ	ヨーグルト
12水26	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい
27木	ごはん 魚の野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 メロン	牛乳 ビスコ
28金	ごはん 和風キッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	お茶 手作りプリン	牛乳 丸ボーロ
1土29	ごはん サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
3月1731	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ おくらのスープ	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
4火18	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 すいか おかき	ヨーグルト
5水19	パン タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 ゼリー クッキー	牛乳 ビスケット
6木20	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのことスープ	お茶 カップヨーグルト	牛乳 せんべい
7金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 コーンフレーク
8土22	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット
誕生会21	おにぎり 焼きそば ウインナー ナゲット 添え野菜 一口ゼリー	お茶 アイスクリーム	牛乳 クッキー