

8月の献立表

令和7年7月31日発行 鳥海保育園

～給食目標～

夏野菜を食べましょう



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください



日	曜日	献立	備考
1	金	ミートボールカレー・海藻サラダ・バナナ	
2	土	かきたまうどん・フルーツ	
4	月	筑前煮・卵焼き・ふりかけ・メロン・夕顔汁	手作りおやつ・シロクマアイス
5	火	ハンバーグ・かぼちゃサラダ・トマト・ゼリー・かきたま汁	カミカミデー・フランスパン
6	水	△△南瓜コロッケ・ウインナー・ミートボール・オレンジ△△	おにぎりデー
7	木	そうめん・なすのから揚げ・すいか	
8	金	夏野菜カレー・中華風サラダ・バナナ	ごはんの いない日 7日 そうめん 27日 焼きそば
9	土	五目うどん・フルーツ	
12	火	コーンの天ぷら・野菜サラダ・オレンジ・スープ	
13	水	豚肉のチャプチェ・マカロニサラダ・バナナ・みそ汁	
14	木	キッシュ・五目きんぴら・オレンジ・すまし汁	
15	金	キーマカレー・ポテト・フルーツポンチ	
16	土	きつねうどん・フルーツ	
18	月	豚肉の生姜炒め・ポテトサラダ・パイナップル・中華スープ	
19	火	焼き魚・野菜のあんかけ・メロン・みそ汁	<夏のおやくそく> ・早寝早起き ・朝ごはんを食べる ・冷たいものを食べすぎない ・水分をしっかりとろう
20	水	チキンカツ・ナポリタン・ブロッコリー・ゼリー・スープ	
21	木	親子煮・南瓜天ぷら・オレンジ・すまし汁	
22	金	ハヤシカレー・ブロッコリーのごま酢和え・バナナ	
23	土	肉うどん・フルーツ	
25	月	肉じゃが煮・ちくわのカレー揚げ・ゼリー・みそ汁	
26	火	豚しゃぶサラダ・ひじきとじゃが芋の和風和え・メロン・スープ	
27	水	焼きそば・ベビードック・ブロッコリー・オレンジ・スープ	手作りおやつ・カルピスゼリー
28	木	白身フライ・スパサラダ・トマト・キウイフルーツ・すまし汁	
29	金	ポークカレー・もやしのナムル・バナナ	
30	土	きのこうどん・フルーツ	

8月31日は「野菜の日」です



保育園の畑にも色々な野菜が植えられていて、収穫しては給食で食べています。自分たちで育てた野菜は格別らしく、給食を一段と美味しくしてくれています。

～不足しがちな栄養素～

暑い日が続くと、食事はさっぱりとした物になりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになるので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

