8月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎（土）はおにぎりの日です。 （3・4・5歳児） ★　新メニューです。			予定献立	1 豚肉と豆腐の青じそ炒め マセドアンサラダ みそ汁（大根、油揚げ） 305kcal	2 塩こうじ野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 389kcal
			10時のおやつ（未満児）	牛乳	りんごジュース
			3時のおやつ	スキムミルクココア きなこマカロニ	牛乳 せんべい
4 ラタトゥイユ スパサラダ キャベツと卵のスープ 339kcal	5 じゃじゃ麺 カラフル塩ナムル ニラ玉スープ 451kcal	6〈みたままつり〉 赤飯 煮しめ、きゅうりもみ みそ汁（わかめ、豆腐） 294kcal	7 夏野菜カレー 和風サラダ もずくスープ 447kcal	8 キッズヤンニョムチキン ★野菜のなめこドレッシング和え 野菜スープ 328kcal	9 鮭の生姜焼き ひじきのレモンサラダ みそ汁（えのき、キャベツ） 360kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
フルーツヨーグルト	スキムミルク ★甘酒ラスク	カルピス たこ焼き	スキムミルクココア 水ようかん	フルーツポンチ	牛乳 せんべい
11　山の日 	12 なすミートスパゲティ キャベツとハムのサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 423kcal	13 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、人参） 353kcal	14 しゅうまい レタスサラダ みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 367kcal	15 ホッケの塩焼き マカロニサラダ みそ汁（高野豆腐、ネギ） 354kcal	16 プルコギ コーンサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 387kcal
	野菜ジュース	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	シャーベット せんべい	りんごジュース クッキー	牛乳 せんべい	野菜ジュース ビスケット	牛乳 せんべい
18〈終戦記念日メニュー〉 大根飯、もろきゅう さつま芋の甘煮 野菜すいとん汁 255kcal	19 ソース焼きそば 大根サラダ トマトと卵のスープ 395kcal	20 手作りふりかけ ししゃもの唐揚げ 冷しゃぶサラダ 具沢山だし活スープ 401kcal	21 三色納豆丼 トマトとしらすの和風サラダ もずくスープ 324kcal	22 豚肉と豆腐の青じそ炒め マセドアンサラダ みそ汁（大根、油揚げ） 305kcal	23 鶏肉の塩焼き ひじきのレモンサラダ みそ汁（しめじ、玉ねぎ） 375kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
麦茶 とうもろこし	スキムミルク ジャムサンド	カルピス 今川焼き	牛乳 ドーナツ	甘酒 フライドポテト	牛乳 せんべい
25 ラタトゥイユ スパサラダ キャベツと卵のスープ 325kcal	26 冷やし中華 春巻き 514kcal	27 鮭マヨ 水菜とちくわのカロチンサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 444kcal	28〈誕生会〉 しらすと大葉の混ぜご飯 鶏肉のみそ漬け焼き トマトサラダ 野菜スープ 443kcal	29 ★パリパリ丼 ささみときゅうりの中華和え けんちん汁 442kcal	30 ポークケチャップ レタスサラダ みそ汁（油揚げ、キャベツ） 323kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ウインナーパン	スキムミルクココア コーントースト	フルーチェ	ヨーグルトムース	甘酒 お麩スナック	牛乳 せんべい

夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。

夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。