

令和8年8月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	土	うどん 牛乳	みそうどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい りんご	カルシウム入りベイスティック	ミニのりすけ きなこ棒
3	月	ごはん のりふりかけ 牛乳	カリフラワーカレー風味煮 人参ラペ 青梗菜お浸し かんぱちハンバーグ 黄桃缶 (いわし梅煮 すまし汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ かんぱちのハンバーグ	米 さとう 油	カリフラワー たまねぎ 赤ピーマン にんじん えだまめ 赤いんげんまめ 白いんげんまめ パジル チンゲンサイ 干しいたけ 黄桃	ポテトとほうれん草の おせんべい	豆乳ムース
4	火	ごはん ゆかり 牛乳	花切干大根ブレイク煮 ウインナー 竹輪煮付 枝豆炒め物 エビカツ りんごダイス (炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク 皮なしポークウインナー ちくわ えびかつ	米 さとう 揚げ油	赤しそ粉 切り干しだいこん 干しいたけ えだまめ とうもろこし りんご	ふわふわチップにんじん味	とうもろこしあられ 赤ぶどうジュース100ml
5	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳	金平牛蒡 がんも煮付 フライドポテト ブロックリー炒め 肉団子トマトソース パイン缶 (ポイルウインナー コンソメスープ ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ がんもどき 肉だんごトマトソース	米 揚げ油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ブロッコリー とうもろこし パイン	アンパンマンのベビーせんべい	お米deいちごの スティックケーキ
6	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳	キャベツ和風ドレッシング和え チキンナゲット 青梗菜肉絲風 みかん缶 (ツナもろろ けんちん汁 ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ チキンナゲット 豚肉	米 ドレッシング さとう 揚げ油 油	キャベツ にんじん ピーマン 赤ピーマン たけのこ みかん	おかかせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
7	金	ごはん 牛乳	春巻き 小松菜お浸し 自分deタコライス オレンジ (肉豆腐 大根のみそ汁 ミニゼリー のりふりかけ)	牛乳 豚肉	米 揚げ油 さとう のりしお味のコーン春巻き	こまつな 干しいたけ たまねぎ ピーマン パセリ オレンジ	かぼちゃせんべい	ガリガリ君 ソーダ味
8	土	うどん 牛乳	五目うどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	ハイハイ	うす焼サラダせんべい 二色あられ
10	月	ごはん ゆかり 牛乳	干草和え 星形しんじょ煮付 ぎょうざ いんげんコンソメ煮 サーモンフライ 洋梨缶 (鶏肉団子ケチャップソース みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 油揚げ 豆腐入り五目しんじょ ぎょうざ サーモンフライ	米 さとう 揚げ油	赤しそ粉 ほうれんそう 干しいたけ にんじん いんげん 洋梨	ソフトな小魚せん	やさいコンソメリング
12	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳	ひじき煮付 大学芋 枝豆 野菜炒め 照り焼きハンバーグ オレンジ (さんまみぞれ煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ ひじき 油揚げ ハンバーグ	米 さとう さつまいも 揚げ油 かたくり粉 油	干しいたけ えだまめ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ	おこさせんべい	こつぶじゃがあられ アップル&キャロットジュース 125ml
13	木	ごはん おかかふりかけ 牛乳	蓮根煮付 野菜肉巻きフライ 和風スパゲティ パイン缶 (若鶏の照り焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ くきわかめ まぐろフレーク 野菜肉巻きフライ	米 さとう 揚げ油 スパゲッティ	れんこん みずな たまねぎ パイン	むらさきいものおせんべい	豆乳プリン
14	金	ごはん のりふりかけ 牛乳	菜の花煮浸し 南瓜揚げ煮 春雨炒め みそかつ りんごダイス (豆腐の包み焼き みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ ローストンカツ みそ	米 さとう 揚げ油 はるさめ	菜の花 干しいたけ かぼちゃ ピーマン りんご	ふわふわチップじゃがいも味	お米のスナックサラダ味
15	土	うどん 牛乳	わかめうどん ぶどうゼリー	牛乳 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ぶどう	野菜入りそふとせん	ミニハート きなこせんべい
17	月	ごはん ゆかり 牛乳	麻婆茄子 ハムステーキ 人参甘煮 ブロッコリー中華炒め 豆腐ハンバーグバーベキューソース みかん缶 (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 豚肉 みそ ハムステーキ とうふハンバーグ	米 さとう かたくり粉	赤しそ粉 なす にんじん ブロッコリー とうもろこし みかん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	お米de豆乳プリンタルト
18	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ コーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム プレーンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	のりわかめせんべい	アップルシャーベット
19	水	ごはん 牛乳	メルルーサしょうゆこうじ焼き 呉汁 ゆかり和え	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 メルルーサしょうゆこうじ漬け みそ	米	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉	ソフトな塩せん	ひこうきビスケット 牛乳100ml
20	木	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春雨スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ブルーチェ いちご 牛乳	コンソメコーン
21	金	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん 肉団子 枝豆(煮豆腐)	牛乳 まぐろフレーク かまぼこ わかめ 味付け肉だんご	冷やし白玉うどん	にんじん キャベツ きゅうり もやし えだまめ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ロールケーキ プレーン味
22	土	うどん 牛乳	きつねうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ もも	まんまるソフトせんべい	星っこ ザラメせんべい
24	月	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め とうがん汁 お浸し	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ とうがん ねぎ 干しいたけ はくさい もやし ほうれんそう	野菜ハイハイ	こんぶあられ ヤクルト85ml
25	火	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソース 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 ハンバーグ まぐろフレーク	米 さとう じゃがいも 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし	バナナ	パニラアイスクリーム
26	水	ごはん 牛乳	かきまわし さばのおかか煮 すまし汁 冷凍パイン	牛乳 鶏肉 油揚げ さば土佐煮 かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん だいこん えのきたけ みつば パイン	ふんわりソフトせん	スイートポテトデニッシュ
27	木	米粉入りパン 牛乳	焼きそば しゅうまい フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークしゅうまい	米粉入りパン サラダ油 焼きそばめん ゼリー	にんじん キャベツ りんご ぶどう パイン 黄桃	かぼちゃポーロ	きなこおかし
28	金	ごはん 牛乳	カレーライス(クリームシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキンレスウインナー	米 じゃがいも 米粉カールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	にんじんせんべい	マスカットゼリー
29	土	うどん 牛乳	ほうとううどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	がんばれ野菜家族	花せんべい ソースせん
31	月	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 合わせみそ汁 新巻和え オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう じゃがいも	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬 オレンジ	紫芋ふんわりせんべい	ガリガリ君 ぶどう味

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

熱中症に注意しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態のことです。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症します。

主な症状

- ◆めまいや顔のほてり
- ◆筋肉痛や筋肉のけいれん
- ◆体のだるさや吐き気
- ◆汗のかき方がおかしい
- ◆体温が高い
- ◆呼びかけに反応しない
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆水分補給ができない

熱中症対策としてできること

◎水分をこまめにとる



「のどがかわいたな」と思っている時には、体はすでに脱水症状におちいっています。のどがかわく前に水分をとりましょう。

◎塩分をほどよくとる



過度に塩分をとる必要はないですが、毎日の食事を通してほどよくとりましょう。

◎睡眠環境を快適に保つ



エアコンや扇風機を適度に使い、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすり眠ることで翌日の熱中症も予防します。

冷たくて甘いおやつをとりすぎていませんか？

暑い夏は、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけましょう。



参考資料「だのしくたべようニュース」「保育園の食育と健康だより」「給食と食育だよりセレクトブック」