

令和 6 (2024)年度

柏崎市公立・私立保育園

# 8月の給食だより



夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう



## 冷たいものはほどほどに

おやつの時間やお風呂上りにアイスやジュースが習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり夏バテにつながります。



## 食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



## 早寝早起き朝ごはんが基本

夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがくずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスがかかります。

子どもの生活リズムが乱れないように気をつけましょう。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	木	きのこハンバーグ カレースープ ブロッコリー ミルク かし 菓子	214kcal 270 mg	16.5g 1.1g	6.2g	魚 魚フライ
2	金	こもくたまごや 五目卵焼き すまし汁 おほかあえ ヨーグルト	217kcal 231 mg	17.3g 1.5g	10.0g	海藻 ところてん
5	月	だいすい 大豆入り肉みそ はるさめ 春雨スープ プリ	252kcal 184 mg	13.3g 1.5g	10.8g	芋 じゃがいもの きんぴら
6	火	とうふ 豆腐チャップル みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 かし 菓子	184kcal 389 mg	16.8g 1.7g	4.2g	緑黄色 野菜 かぼちやの サラダ
7	水	はるさめ 春雨の中華風炒め みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クリームソ	174kcal 193 mg	14.6g 1.0g	11.1g	大豆 製品 ポーク ビーンズ
8	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ひまわりカレー わかめとみかんのさっぱりサラダ				アイス
9	金	タドリサモイ くだもの いんげんソ 牛乳 てづく 手作りたこ焼き や ふう 風じゃが	197kcal 289 mg	19.4g 1.4g	3.9g	卵 卵豆腐
13	火	希望保育 園独自の献立になります。				
14	水					
15	木					
16	金					



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。  
 夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“バンサンスー”を紹介します！（4人分）  
 春雨 20g ロースハム2枚 もやし40g 人参 20g 卵小2個 油適量  
 （しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜）  
 ①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。  
 ②調味料とごまをすべて合わせておく。③錦糸卵を作る。（炒り卵でもよい）  
 ④①と②を合わせて味をなじませ、上に③の錦糸卵を飾る。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
19	月	①いい歯・食育の日 コンコンバーグ <small>きりほしだいこんいた</small> 切干大根炒め みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 手作りパイナップルアイス <small>てづく</small>	246kcal 15.4g 8.8g 208 mg 2.3g	卵	卵スープ
20	火	鮭の加 <sup>あじ</sup> 風味あげ <small>ふうみ</small> なめこ汁 <small>しる</small> ブロッコリーのおかかチーズ あえ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 手作り蒸しとうもろこし <small>てづく</small>	244kcal 21.0g 9.8g 352 mg 1.5g	肉	チキンソテー
21	水	バンサンスー <small>とりにく</small> 鶏肉と野菜のスープ <small>やさい</small> くだもの <small>かし</small> シルク菓子	248kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	大豆 製品	冷やっこ
22	木	ビーフンソテー <small>しる</small> みそ汁 チーズ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> メープルムーブ <small>む</small> パン	248kcal 16.6g 9.2g 332 mg 1.7g	魚	焼き魚
23	金	<b>【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません</b> タコライス <small>とうふ</small> 豆腐のコンソメスープ			アイス
26	月	豚肉の香味焼き <small>ふたにく</small> かきたま汁 <small>こうみや</small> おひたし <small>てづく</small> 手作り白玉入りフルーツ汁 <small>しらたま</small>	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
27	火	鮭の西京焼き <small>さけ</small> 三色きんぴら <small>さいきょうや</small> みそ汁 <small>しる</small> シルク <small>さんしよく</small> 炊きパソ	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5 g	卵	スクランブル エッグ
28	水	ワカメスープ <small>ほうれん</small> 草ののり酢あえ <small>そう</small> 加 <sup>かし</sup> ピス <small>かし</small> 菓子 <small>かし</small>	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
29	木	ホイコーロー <small>やさい</small> 野菜スープ ヨーグルト	231kcal 17.5g 5.2g 283 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
30	金	豆腐の五目煮 <small>とうふ</small> <small>ごもくに</small> みそ汁 <small>しる</small> ゼリー	228kcal 12.2g 7.7g 175 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。