

給食だより 8月号



宗教法人法性寺 道場保育園
2026(令和 8)年 8月1日

気持ちよく晴れ渡った青空とともに本格的な夏がやってきました。
大人と比べると、子どもの体の水分量は多く、乳幼児は体の 80%を水分が占めています。
運動していなくても汗や呼吸によって水分は失われますので、こまめな水分補給がとても大切です。
『お外へ行く前に水分補給をする』『一度にたくさんではなく、こまめに水分補給をする』『ジュースではなくお茶やお水で水分補給をする』などを心がけましょう。

夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。
食事からビタミンBを補給しましょう。



夏野菜を取りこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。
体の熱をとり冷やしてくれます。

いつもとちょっと違った風味をプラスして

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣⇒カレー粉
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダ⇒梅肉、ごま、レモン醤油、みそ
- ・炒め物⇒オイスターソースやテンメンジャンなどで変化をつけて！
- ・スープや煮物、あんかけなど⇒片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのど越しを柔らかく

誕生日会メニュー(8/25)

メニュー紹介 和風豆乳もち

- (給食)
- ・十六穀米
 - ・鮭のマヨネーズ焼き
 - ・かぼちゃチップス
 - ・にんじんサラダ
 - ・とろろ昆布汁
 - ・元気ヨーグルト
- (おやつ)
- ・牛乳
 - ・マーブルケーキ

なめらかでひんやり冷たい夏の定番おやつです。乳児クラスの保護者の方からリクエストをいただきました。ぜひ、お試し下さい♪

【材料】 バット1箱分

豆乳 800g きなこと 30g
コーンスターチ 80g 黒糖 50g
三温糖 30g

【作り方】

- ① 豆乳にコーンスターチ、三温糖を加え良く混ぜ中火にかけ、ぽってりとカスタードクリームのような状態まで練りあげる。(焦げやすいので注意)
- ② ①を型に流しいれ、表面をへら等でならす。荒熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ③ 黒糖に同量の水を加え中火にかけ、ふきこぼれに注意しながら煮詰め、黒蜜を作る。
- ④ ②を切り分け、きなこと黒蜜をかければ出来上がり。



2026 年度 8 月献立表 ◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

						1 (土)
昼食	延長保育時間の軽食おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり					ドライカレー 夏野菜のスープ
3時						パフスナック 野菜スナック
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	麦ご飯 鶏のマーマレード焼き かぼちゃチップス ひじきの炒り煮 モロヘイヤとなめこの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 あじの胡麻だれかけ にんじんスティック 揚げ野菜サラダ もずくのすまし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 ごちそう肉じゃが モロヘイヤの和え物 切り干し大根の味噌汁 栄養ふりかけ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 はまちのレモン風味焼き れんこんチップ ピーフンの中華サラダ 冬瓜とトマトのスープ フルーツ (すいか)	ハヤシライス コールスローサラダ 元気ヨーグルト ソファール	にらチャーハン 小松菜と豆腐のすまし汁
3時	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 にんじんボンデケーキ	牛乳 にらせんべい	牛乳 ツナマヨ焼きおにぎり	牛乳 フルーツ豆乳かん	ふわふわチップ (じゃが芋) 芋けんぴ
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	チキンライス 小松菜としめじのすまし汁	山の日 	ツナピラフ 実だくさんのスープ	とうもろこしごはん かぼちゃカレー	鶏井 豆腐とわかめのみそ汁	お弁当日
3時	さつまいもかりんとう	お盆週間 →				
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き わかめサラダ ほうれんそうの味噌汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 ポークチャップ 五色野菜の甘酢づけ 豚肉と夏野菜のスープ フルーツ (すいか)	はまちの照り焼き丼 きのこ豆苗のスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 チキン南蛮 にんじんスティック キャベツともやしのごま和え なすとわかめの味噌汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 マグロの甘酢あえ あらめの煮物 トマトとえのきの清汁 元気ヨーグルト ソファール	鶏ときのこの炊き込みご飯 ツナとえのきの味噌汁
3時	牛乳 レーズン入り蒸しぱん	牛乳 みたらしもち米団子	牛乳 サターアンダーギー (米粉)	牛乳 さつまいもビスケット	牛乳 コーン焼きおにぎり	さくふわせんべい おこめスナック
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	麦ご飯 豚肉のケチャップ焼き ひじきの中華サラダ さつま汁 フルーツ (オレンジ)	十六穀米 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃチップス にんじんサラダ とろろ昆布汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豚肉とじゃが芋の照り焼き キャリとわかめの酢の物 豆腐となめこのみそ汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 鶏むね肉のからあげ いんげんのソテー 冬瓜のあんかけ 野菜スープ フルーツ (すいか)	麦ご飯 アジの香味焼き にんじんスティック なすとピーマンの油味噌 モロヘイヤとえのきの味噌汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	パエリア風ごはん キャベツスープ
3時	牛乳 塩昆布とツナの焼きおにぎり	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 和風豆乳もち	牛乳 五平もち	牛乳 からいもち団子	おこめせん 野菜スナック
	31 (月)					
昼食	麦ご飯 手づくりソーセージ にんじんスティック 春雨とツナの酢の物 豆腐とおくら味噌汁 フルーツ (オレンジ)					
3時	牛乳 べったんこパン(きな粉)					