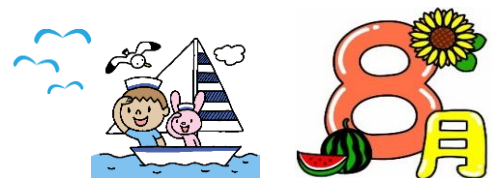


2026年度8月 献立表 保育室ピア・ピア

暑い日が続いていますね。夏は体力の消耗が激しくなるので、バランスのよい食事と休養、そして十分な睡眠時間をしっかり確保しましょう！

食欲が落ちやすい時期ですが、冷たいものの摂り過ぎに注意です。7月に引き続き、給食に夏野菜をとり入れています。夏野菜を食べて暑さに負けないぞ～ 



日付	曜日	朝おやつ	昼 食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15 ・ 29	土	牛乳 ウエハース	焼鳥丼 青のりポテト みそ汁	牛乳 おかかおにぎり	牛乳／鶏肉 かつお節 みそ	米／油／上白糖 じゃがいも 焼きふ	たまねぎ／にんじん グリーンピース あおのり	504 18.1 12.4
3 ・ 17 ・ 31	月	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 アメリカンドック	牛乳／豚肉 油揚げ／みそ ウインナー	米／油／上白糖 薄力粉	たまねぎ／ピーマン しょうが／ひじき にんじん／しめじ キャベツ	502 20.7 20.7
4 ・ 18	火	牛乳 ビスケット	カレーうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 ゆかりしらすごはん	牛乳／鶏肉 しらす干し	うどん／片栗粉 油／じゃがいも 上白糖／米	にんじん／たまねぎ かぼちゃ／いんげん ゆかり／オレンジ	479 19 11.1
5 ・ 19	水	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉となすのみそ炒め すまし汁	牛乳 りんごとぶどうの 寒天ゼリー バナナ	牛乳／豚肉 豆腐／みそ	米／ごま油 上白糖／片栗粉	たまねぎ／にんじん なす／ピーマン しめじ／寒天／バナナ りんごジュース ぶどうジュース	396 17.1 8.8
6 ・ 20	木	牛乳 クラッカー	鶏肉の塩麴焼き丼 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 のりチーズトースト	牛乳／鶏肉 みそ／チーズ	米／油 じゃがいも 食パン	長ねぎ／コーン にんじん／きゅうり たまねぎ／こまつな 焼きのり	443 20.2 13.8
7 ・ 21	金	牛乳 クッキー	ごはん かれの煮付 きゅうりのごま和え みそ汁	牛乳 レーズンと かぼちゃのマフィン	牛乳／かれい みそ	米／上白糖 ごま／ごま油 じゃがいも 薄力粉／バター	きゅうり／にんじん わかめ／かぼちゃ 干しぶどう	483 19.9 13.9
8 ・ 22	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン じゃがいものバター焼き みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳／ツナ みそ	米／ごま油 じゃがいも バター／ごま 焼きふ	たまねぎ／にんじん グリーンピース／長ねぎ 塩昆布／バナナ	517 14.8 11.8
10 ・ 24	月	牛乳 ウエハース	納豆ごはん 野菜炒め 豚汁	牛乳 五平もち	牛乳／納豆 豚肉／みそ	米／はるさめ 油／じゃがいも 上白糖／ごま	キャベツ／もやし にんじん／ピーマン だいこん／長ねぎ しめじ	482 18.9 12.2
25 ・ 火		牛乳 ビスケット	ごはん 鶏マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 にんじんと マカロニのきなこ和え すいか	牛乳／豆腐 鶏肉／きな粉 みそ	米／ごま油 上白糖／片栗粉 マカロニ	たまねぎ／にんじん なす／にら／すいか	414 18 13.2
12 ・ 26	水	牛乳 おせんべい	食パン カレー風味チキンソテー コンソメスープ バナナ	牛乳 炊き込みおにぎり たべる煮干し	牛乳／鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 煮干し	食パン／油／米 上白糖	たまねぎ／にんじん コーン／キャベツ ブロッコリー／バナナ	435 20.3 12
13 ・ 27	木	牛乳 クラッカー	ごはん さけのパン粉焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳／さけ ちくわ／みそ 豚肉	米／薄力粉／油 パン粉／上白糖 じゃがいも 蒸し中華麺	こまつな／にんじん しめじ／オクラ キャベツ／もやし ピーマン／あおのり	472 26.2 12.8
14 ・ 28	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の唐揚げ レーズン入りかぼちゃサラダ スープ	牛乳 枝豆コーン蒸しパン	牛乳／鶏肉 豆腐	米／薄力粉 片栗粉／油 上白糖	しょうが／かぼちゃ にんじん／干しぶどう にら／えだまめ コーン	516 20.1 17.3

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

※完了期の昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





8月 給食だより



暑さに負けないぞ！夏バテ予防



高温多湿の夏☀️ 特に乳幼児は体調を崩しやすいです。食欲不振や睡眠不足などで疲労回復することができず、元気に遊ぶことができなくなってしまうます。栄養・水分補給・睡眠を意識して暑さに負けない体を作りましょう！！

★食べて元気に！

ビタミンB1を含む食材を食べよう

汗をかいたり、疲労を回復したりするために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出すビタミンB1はこの時期しっかりとりたい栄養素です。ビタミンB1補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめ！



★食欲増進に！

食べられるものに風味をプラス

- ・チャーハン、サラダ、スープをちょっぴりカレー味に…
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダに＋ごま、みそ

(酸味が大丈夫なら梅肉やレモン味も◎)

食欲が低下してたくさん食べられない時😞味や匂いを工夫♪

★大事な水分補給！

夏の食べ物は水分補給にぴったり♪



トマトやキュウリ、スイカなど旬の食べ物には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。これらの食材を食べて食事からも水分補給ができます。

朝食を食べると睡眠中に下がっていた体温が上がって体や脳が活性化
生活リズムが整います🌟 消化器の動きを
活発にして排便を促すメリットも…



冷たい食べ物・飲み物



とり過ぎていませんか？

夏バテの原因のひとつに「冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎている」ことが考えられます。

冷たいものは喉ごしがよかったり、口にすると気持ちが悪かったりするので「水分補給だ!!」とついたくさん飲みすぎてしまいますね💧 食事やおやつの時間に限るなど、冷たいものをとるタイミングを決めてとり過ぎに注意しましょう△

そして、スポーツドリンクや甘い炭酸飲料は砂糖が大量に含まれています。砂糖は体の中で代謝するためにエネルギーを多く使うので、それらばかりを飲むと疲れが出て食欲低下につながります。飲む時は控えめに！



水分補給の様子📷 麦茶を飲んで水分補給しています。

今月はピア・ピアの人気メニュー紹介！

レーズンとかぼちゃのマフィン



午後おやつに登場するマフィンは子どもたちに人気です♪
旬の食材や食べて欲しい具材を入れて変化を出しています。
今月はレーズンとかぼちゃを加えた夏っぽいマフィン。

《材料》1人分

- 薄力粉 20g
- ベーキングパウダー 1g
- 砂糖 3g
- 溶かしバター 4g
- 牛乳 30g
- かぼちゃ 10g
- 茹でor水に
戻したレーズン 5g

★かぼちゃの下準備

- ①皮はまだらにとる。
(皮も入れて食べます♪)
- ②かぼちゃを小さめに切り、茹でるか、ラップに包んで電子レンジ600w1～2分加熱し、串が刺さるくらい柔らかくする。形は崩れても残ってもOK♪

《作り方》

- ①♡の材料を全部ボウルに入れ、だまがなくなるようによく混ぜる。下準備したかぼちゃとレーズンを生地に加えて混ぜる。
- ②オーブン使用可のカップ(紙カップOK) 6～7分目まで生地を入れ、上から軽く落として生地の空気を抜く。
- ③②を鉄板などに並べてオーブン 予熱180～200℃で15分焼く。
(焼き加減は時々確認して焦げないようにチェック👀)
- ④カップの中心に串などを刺して、生地がついてこなかったら完成☆



かぼちゃは形が残っていても崩れて生地に溶け込んでもしっかりかぼちゃの味がします🍂
かぼちゃとレーズンの甘さがGOOD♪



お子さまの「食事の様子が気になる」
「献立のレシピが知りたい」など
お気軽にスタッフにお尋ねください😊

