

月	火	水	木	金	土	
 未満児主食 副食 おやつ	今月の「かみかみデー」 ＊8月6日(月)＊ ★印・・・かみかみメニュー  ♪ おやつを試食予定日 ♪ 8月22日(水) ごまおこし ＊16:00～16:40の間、 給食展示コーナーにてご試食して ください( ) /	1 ごはん ピーマンの肉詰煮 大根サラダ コーンポターージュ オレンジ ツナサンド 牛乳	2 ごはん ミートローフ ★ひじきサラダ きのこスープ グレープフルーツ レアチーズ クラッカー	3 ごまごはん 鮭のムニエル じゃがいものきんぴら かきたま汁 メロン バナナケーキ 牛乳	4 ごはん 鶏みそ焼 野菜炒め 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	
6	7	8	9	10	11 山の日	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ピースごはん	ごはん	
副食	★あぶたま ★いかとわかめの和え物 ★もやしの味噌汁 キウイフルーツ	なすとかぼちゃの揚げ煮 白和え 春雨スープ すいか	★凍豆腐の挽肉かけ ごまもやし 玉ねぎとわかめの味噌汁 パイナップル	ハワイアンポークソテー じゃがいもサラダ コーンとキャベツのスープ ぶどう	ツナの小判焼き 中華風サラダ ささみスープ オレンジ	
おやつ	★もちもちドーナツ 牛乳	ココアゼリー せんべい	ジャムサンド 牛乳	フルーツヨーグルト サブレ	★とうもろこし 牛乳	
13 手作り弁当	14 手作り弁当	15 手作り弁当	16 手作り弁当	17	18	
未満児主食					ごはん	
副食	麦茶				★厚揚げの甘から煮 ★いんげんのごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	
おやつ	クッキー 牛乳				豆乳ババロア せんべい	
20	21	22	23	24	25	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副食	豆腐のチーズフライ ごま酢キャベツ 肉団子入り中華スープ ミニトマト	夏野菜カレー マカロニサラダ たまごスープ フルーツヨーグルト	ごはん エビカツ みそドレッシングサラダ なめこ汁 ぶどう	ごはん つくね焼き ★わかめの煮物 ★五目味噌汁 オレンジ	★にらとじゃこのたまご焼き ★干草和え じゃがいもと豆腐の味噌汁 パイナップル	
おやつ	にんじんバターケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	★ごまおこし 牛乳	米粉パイナップルケーキ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	
27	28	29	30 お誕生会	31		
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	冷し中華	ごはん	
副食	親子煮 ★わかめの酢の物 しめじの味噌汁 グレープフルーツ	赤魚の塩焼き ★七福ナムル かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ	肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ わかめの味噌汁 ぶどう	かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	鶏肉のオニオンマト煮 ★大徳寺和え ワンタンスープ キウイフルーツ	
おやつ	ピザトースト 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ひまわりパイ 牛乳	アイスクリーム	フライドポテト 牛乳	

**8月の給食目標**

収穫を楽しみ、収穫した野菜を  
存分に味わおう！



8月の予定平均  
給与栄養量

- エネルギー …540kcal
- たんぱく質 …19.6g
- 脂質 …18.1g

**熱中症予防に必要な栄養素**

- **クエン酸** … 疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。
- **ビタミンB1** … ビタミンB1が不足すると、疲労物質がたまって疲れやすくなります。
- **ビタミンC** … 免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ります。熱に弱いので、生食がおすすめです。

**効果的な食べもの**

- ⇒ 梅干し
- ⇒ レモン
- ⇒ 西芹
- ⇒ 豚肉
- ⇒ 大豆製品
- ⇒ のり
- ⇒ トマト
- ⇒ すいか
- ⇒ キウイ