

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのかつぱえびせん
	なすとひき肉の炒め物 もやしとしらすの甘酢あえ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉 三温糖	豚ももひき肉 赤みそ しらす干し	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし にんじん きゅうり	午後 お茶 (手)フルーチェ (いちご)
2 金	中華飯	精白米 精白米	豚もも肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	午前 牛乳 エントリー
	わかめスープ 冷凍みかん	キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ みかん	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり
3 土	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) きになる野菜 (アプル&キャロット)	きになる野菜 (アプル&キャロット)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
5 月	ごはん	精白米			午前 お茶 アンパンマンのソフトせんべい
	みそ汁 筑前煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	だいこん ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ	午後 牛乳 えびちび (3歳以上) きなこ棒
6 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	はるさめスープ から揚げ キャベツのゆかりあえ	はるさめ ごま油 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉	豚もも肉	にんじん ほうきい 干しいたけ ねぎ すりおろししょうが キャベツ 焼かじ	午後 (3歳未満) 牛乳 ぶどうゼリー (3歳以上) お茶 ガリガリ君 (ぶどう)
7 水	ごはん	精白米			午前 牛乳
	ミルクロールパン スパゲティポリタン フレンチサラダ	ミルクロールパン スパゲティ 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉	豚ももひき肉	にんじん たまねぎ ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	午後 牛乳 (手) フルーツポンチ
8 木	ごはん	精白米			午前 牛乳
	すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上) 集中カウの花揚げ
9 金	ごはん	精白米			午前 牛乳
	厚揚げのひき肉煮 きゅうりとちくわの酢の物	キャノーラ油 三温糖 片栗粉 三温糖	厚揚げ 豚ももひき肉 カットわかめ ちくわ	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり	午後 牛乳 たべっ子BABY (3歳以上) サラダうす焼
10 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳				午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
12 月	休園日				午前
	【振替休日(山の日)】				午後
13 火	ツナチャーハン	精白米 片栗粉	ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん	午前 お茶 お子様せんべい
	中華スープ	キャノーラ油 三温糖		キャベツ にんじん スイートコーン	午後 お茶 雪の宿サラダ
14 水	ごはん	精白米			午前 お茶
	鮭と小松菜のそぼろ丼 みそ汁	精白米 三温糖 白すりごま	鮭フレーク	こまつな なす オクラ かぼちゃ	午後 牛乳 ビスコ (みるく&きな粉) アンパンマンのソフトせん
15 木	ごはん	精白米			午前 お茶
	ツナカレーライス フルーツミックス	キャノーラ油 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉	ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん フルーツミックス	午後 お茶 ソフトな小魚せん ばりんこ減塩
16 金	ごはん	精白米			午前 お茶
	豚丼 みそ汁	精白米 糸こんにゃく 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉 片栗粉	豚もも肉	たまねぎ にんじん カットわかめ だしパック 白みそ	午後 牛乳 野菜ハイハイ ぼたぼた焼き

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

～熱中症と水分補給～

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。
 特に乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。



【水分補給の目安】



- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。

【しっかり水分補給したいタイミング】

- 起床後
 - ・起床後、水分をとりましょう。
 - ・朝ごはんも食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後
 - ・熱中症対策は屋外だけでなく、屋内にも十分に注意しましょう。
 - ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることのできない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- 入浴の前
 - ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) きになる野菜 (白ごぼう&ほうれん草)	きになる野菜 (白ごぼう&ほうれん草)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
19 月	ごはん	精白米			午前 お茶 味しらべ
	中華スープ	ごま油		緑豆もやし にんじん スイートコーン にら	午後 牛乳 チョイス (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
20 火	豚肉のマリアナソース	キャノーラ油 片栗粉	豚もも肉	すりおろしにんにく たまねぎ にんじん ピーマン	午後 牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	すまし汁	精白米	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック	えのきたけ ねぎ	午後 牛乳 ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) ハッピーターン
21 水	みそラーメン	中華めん ごま油 キャノーラ油	豚もも肉 赤みそ	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン	午後 牛乳 ココナッツサブレ (3歳未満) 牛乳 (3歳以上) ジョア (ストロベリー) 果汁100%ゼリー
	小松菜のナムル	ごま油 三温糖 白すりごま		ごまつな にんじん 緑豆もやし	午後 おととつと
22 木	カレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい
	ツナ入り野菜サラダ	キャノーラ油 三温糖	ツナフレーク (まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	午後 お茶 星たべよ すいか
23 金	ごはんとわかめのすまし汁	精白米	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック	スイートコーン 糸みつば	午後 牛乳 アンパンマンのおこめボール
	にら入り豆腐チャンプル	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん にら たけのこ水煮	午後 牛乳 バナナ カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
24 土	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
26 月	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルウ	豚もも肉	ダイストマト たまねぎ にんじん	午後 牛乳 ソフトサラダ なし
	コーンサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油		きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午後 牛乳 ソフトサラダ なし
27 火	豆腐とわかめのすまし汁	精白米	カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック	スイートコーン 糸みつば	午後 牛乳 アンパンマンのおこめボール
	夏野菜きんぴら	つきごんにやく キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉 ちくわ	れんこん ズッキーニ さやいんげん にんじん	午後 牛乳 アンパンマンひとくちビスケット
28 水	クロールパン	クロールパン			午後 牛乳 オレンジ
	野菜スープ	キャノーラ油	ボンレスハム	にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	午後 牛乳 (手) マカロニあべかわ
29 木	ハンバーグのケチャップ煮	キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	午後 牛乳 かぼちゃポーロ
	ごはんとわかめのすまし汁	精白米	カットわかめ	にんじん きゅうり 緑豆もやし	午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) クッピーラムネ
30 金	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく	午後 牛乳 ばりんご減塩
	中華風野菜スープ	キャノーラ油 ごま油		緑豆もやし にんじん たまねぎ ほうきい たけのこ水煮	午後 お茶 (3歳未満) コアココアヨーグルト (もも) (3歳以上) 学給Soyパニラ
31 土	果汁100%ゼリー	果汁100%ゼリー			午後 (3歳未満) 学給Soyパニラ
	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



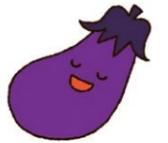
毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

8月の旬の食材

なす、トマト、きゅうり、オクラ、ピーマン、すいか、なし、あなご など

～なす～



なすは夏から秋が旬で、食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸を多く含みます。
 なすは切ったまま放置すると褐変しやすいので、切ったら水に浸けて、酸素との接触を遮断します。
 皮の色素「ナスニン」は100℃未満の加熱では変色や脱色をするので、揚げ物や炒め物などでは高温で調理します。
 みそ汁などの汁物や煮物の場合は色が抜けて煮汁が黒くなることがありますが、皮目を縞目にむく、なすを加えると
 きは沸騰した状態で入れ、高温で加熱するなどの工夫で変色や脱色を抑えられます。
 給食では、1日(木)「なすとひき肉の炒め物」、29日(木)「ジャージャー麺」などで提供します。



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki