

8月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	金	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	パン ボークビーンズ ブロッコリーの粉チーズあえ しめじと豆腐のスープ	麦茶 中華ピラフ	豚肉、大豆、豆腐、ベーコン、桜えび、粉チーズ、牛乳、小麦粉、パン、6分つき米、じゃがいも、こめ油、ごま油、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく、しめじ、しいたけ、砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、鶏がらスープ	514 kcal 18.1 g
4 18	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜の納豆あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 黒糖パイ	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、パイ皮、こめ油、小松菜、にんじん、玉ねぎ、しょうが、切干大根、酒、砂糖、しょうゆ、黒糖	513 kcal 19.6 g
5 19	火	牛乳 バナナ	ごはん かれのいしモン焼き なすのみそ炒め ほうれん草のすまし汁	牛乳 ホットケーキ	かれい、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、苳、片栗粉、こめ油、にんじん、ピーマン、ほうれん草、レモン、なす、玉ねぎ、バナナ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、いちごジャム	504 kcal 21.0 g
6 20	水	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺 里芋のごまからめ チンゲン菜の中華スープ	牛乳 チキンライス	豚肉、鶏肉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、中華麺、クラッカー、6分つき米、片栗粉、里芋、コーン、ごま油、白いりごま、にんじん、チンゲン菜、パセリ、玉ねぎ、たけのこ水煮、乾燥しいたけ、ねぎ、えのき、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、ケチャップ、食塩	526 kcal 20.3 g
7 21	木	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	とうもろこしごはん 厚揚げの甘辛揚げ 豚肉とひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 水ようかん	豚肉、生揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、寒天、パン、6分つき米、とうもろこし、片栗粉、こめ油、白いりごま、にんじん、いんげん、小松菜、もやし、玉ねぎ、砂糖、酒、食塩、みりん、しょうゆ、こしあん	523 kcal 21.4 g
8 22	金	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	夏野菜カレー 大根サラダ わかめの コンソメスープ	牛乳 みそ蒸しパン	豚肉、ハム、みそ、豆乳、牛乳、わかめ、6分つき米、米粉、小麦粉、かぼちゃ、コーン、こめ油、ごま油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、大根、きゅうり、砂糖、食塩、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー	529 kcal 17.3 g
9 23	土	牛乳 ビスケット	ツナマヨサンド バイクドポテト 野菜スープ	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	ベーコン、ツナ缶、牛乳、チーズ、青のり、パン、ビスケット、6分つき米、じゃがいも、こめ油、マヨネーズ、天かす、パセリ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、食塩、コンソメ、みりん、しょうゆ、砂糖	520 kcal 17.0 g
12 26	火	牛乳 ひとくちトースト (黒糖)	納豆スパゲッティ かぼちゃの塩きんぴら レタススープ	麦茶 鶏と油揚げの 炊き込みごはん オレンジ	鶏肉、納豆、しらす、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、パン、スパゲッティ、6分つき米、かぼちゃ、ソイバター、ごま油、白いりごま、こねぎ、にんじん、レタス、玉ねぎ、オレンジ、黒糖、しょうゆ、食塩、みりん	514 kcal 20.5 g
13 27	水	牛乳 バナナ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き ひじきのナムル 冬瓜となすのみそ汁	牛乳 にんじんゼリー ビスケット	鮭、ハム、油揚げ、みそ、牛乳、ひじき、寒天、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ビスケット、コーン、ごま油、マヨネーズ、にんじん、もやし、冬瓜、なす、バナナ、梅干し、オレンジジュース、砂糖、酢、しょうゆ	514 kcal 22.1 g
14 28	木	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	ごはん 和風ミートローフ 切干大根の甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 みたらしまカロニ	豚肉、鶏肉、豆腐、きな粉、生揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、マカロニ、片栗粉、こめ油、白いりごま、にんじん、いんげん、小松菜、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、しょうゆ、砂糖、食塩、酢、みりん	516 kcal 22.6 g
16 30	土	牛乳 塩せんべい	親子丼 ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (きなこバター)	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、クラッカー、ソイバター、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、なめこ、砂糖、みりん、しょうゆ	521 kcal 22.8 g
25	月	麦茶 カルシウムせんべい	鶏ひき肉と高野豆腐のそぼろ あんかけ丼 ちくわの磯辺炒め キャベツのみそ汁	牛乳 きな粉とブルーの スコーン	鶏肉、高野豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、片栗粉、せんべい、小麦粉、こめ油、ごま油、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、ドライブルー、砂糖、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	527 kcal 19.2 g

* 月平均栄養価 エネルギー:518kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.3g
カルシウム:284mg 鉄:2.4mg 塩分:1.7g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

蒲田らびっと保育園



朝から強い日差しが照りつけ、夏真っ盛りの毎日です。登園時からすでに汗でいっぱいの子どもたちですが、暑さに負けずに元気いっぱい！水遊びではしゃぐ楽しそうな声は、保育園で感じる夏の楽しみの象徴で、猛暑に負けてしまいそうな大人に元気を与えています^^

この時期は食欲が落ちやすく、一時的に給食の残食が増えることもあります。が、体内の余分な熱を取ってくれる夏野菜を使った献立を多めに取り入れ、適切な室内温度を保つように調整したりと、心地よく食事ができるように配慮しています。涼しい季節が恋しくなる瞬間もありますが、今だから経験できる遊び・食事を、子どもたちと十分に楽しんで過ごしたいと思います！

〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ 8日(金)

ゆりぐみ 22日(金)

どちらのクラスも、

「夏やさいにふれよう」

を予定しています。

※ゆりぐみさんは、
エプロンと三角巾の準備
をお願いします。

夏バテとは？

夏になると「夏バテ」という言葉をよく聞きますが、夏バテとはどのような状態をいうのでしょうか？一般的には「食欲がなくなる」、「体がだるくなる」などがよく知られていますが、暑くて夜よく眠れなくなると自律神経の働きが崩れ、「疲れやすい」「イライラする」「やる気がなくなる」など、心身ともに影響が及びます。

夏バテを予防しよう！



① 食欲がない時は「量より質」

食欲が落ち、料理をするのも面倒になりがちな夏には、野菜が少なく炭水化物が多いそうめんやうどんの単品食が続いたりしていませんか？

夏バテ予防に効果的なたんぱく質（肉・魚・豆・豆製品・卵）やビタミン（野菜・果物）も積極的に摂るようにしましょう。特に夏は、エネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しやすいため、豚肉・青魚・ごま・モロヘイヤ・ブロッコリーなどを積極的に摂ることをおすすめします。

ねぎ・玉ねぎ・にんにくなどと一緒に食べると吸収率がアップします！

② 睡眠の質を上げる

夏は、夜間の気温・湿度が高く不眠になりやすい季節です。眠りが浅い日が続くと、日中の疲労感や眠気が強まったり、集中力の低下に繋がります。寝苦しい夜はエアコンや扇風機を適度に使い、室温・湿度を調整して睡眠の質を上げていきましょう。

身体の冷やし過ぎには注意!!



暑い夏に、体内の余分な熱を排出することは必要ですが、過度にならないように注意しましょう。冷たい飲食物の摂り過ぎは、内臓を冷やし様々なトラブルをおこします。冷たいものは量や回数に気を付けて、温かいものもしっかり口に入れるようにしましょう。

旬の夏やさいを食べよう！



旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、季節に合わせた働きかけをする効能が多くあり、不調を整えてくれます。

きゅうり・なす・ピーマン・トマト・
おくら・かぼちゃ などなど…

夏やさいは夏バテ防止にも最適なので積極的に食べましょう♪

8月31日は野菜の日！



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)と
かけて野菜の日とされています。1~2
歳児の一日の野菜摂取目標量は
160g~200gで、このうち3分の1
は緑黄色野菜で摂ることが推奨されて
います。子どもがこの量を摂取する
には結構な量ですので、加熱してかさ
を減らしつつ、3回の食事であま
く分けて摂れると良いですね。

どうして子どもは野菜が苦手なの？

子どもの野菜嫌いの理由の一つと
して、その野菜自体が嫌いでも
なく、食べにくいから嫌がるという
ことが多くあります。その場合、嫌い
だからと判断して食卓に出さなくなる
のはとてももったいないことです。
成長に応じた大きさ・固さにして食卓
に取り入れ、見る経験と食べる経験を
繰り返していくうちに少しずつ食べ
られるようになっていきます。