

🍴 8月のこんだて 🍴



地球の
わくわくごはん

韓国

26日 (水)



2026年8月
蒲田らびっと保育園

日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
3	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 野菜の納豆あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 りんごゼリー クラッカー	鶏肉、納豆、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、せんべい、クラッカー、米油、ごま油、ほうれん草、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、しょうが、もやし、切干大根、酒、砂糖、しょうゆ、りんごジュース	516 kcal 20.1 g	18	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ひじきのナムル モロヘイヤのすまし汁	牛乳 黒ごまスコーン	豚肉、厚揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、パン、6分つき米、コーン、小麦粉、米油、ごま油、ごま、にんじん、モロヘイヤ、玉ねぎ、もやし、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー、酢	533 kcal 20.3 g
4	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ひじきのナムル モロヘイヤのすまし汁	牛乳 黒ごまスコーン	豚肉、厚揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、パン、6分つき米、コーン、小麦粉、米油、ごま油、ごま、にんじん、モロヘイヤ、玉ねぎ、もやし、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー、酢	533 kcal 20.3 g	19	水	牛乳 バナナ	パン 鮭のトマト煮 ブロッコリーの粉チーズあえ しめじと豆腐のコンソメスープ	麦茶 鶏と油揚げの 炊き込みごはん	鮭、鶏肉、豆腐、油揚げ、チーズ、牛乳、パン、6分つき米、米油、パセリ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、パナナ、玉ねぎ、にんにく、しめじ、砂糖、ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、みりん	520 kcal 24.3 g
5	水	牛乳 バナナ	パン 鮭のトマト煮 ブロッコリーの粉チーズあえ しめじと豆腐のコンソメスープ	麦茶 鶏と油揚げの 炊き込みごはん	鮭、鶏肉、豆腐、油揚げ、チーズ、牛乳、パン、6分つき米、米油、パセリ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、パナナ、玉ねぎ、にんにく、しめじ、砂糖、ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、みりん	520 kcal 24.3 g	20	木	牛乳 手作りポーロ (ミロ)	とうもろこしごはん 厚揚げの甘辛揚げ 切干大根の煮物 なすのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	豚肉、厚揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、小麦粉、6分つき米、片栗粉、マカロニ、とうもろこし、米油、ごま、にんじん、いんげん、ほうれん草、しいたけ乾、玉ねぎ、なす、切干大根、砂糖、ミロ、酒、食塩、みりん、しょうゆ	529 kcal 19.5 g
6	木	牛乳 手作りポーロ (ミロ)	とうもろこしごはん 厚揚げの甘辛揚げ 切干大根の煮物 なすのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	豚肉、厚揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、小麦粉、6分つき米、片栗粉、マカロニ、とうもろこし、米油、ごま、にんじん、いんげん、ほうれん草、しいたけ乾、玉ねぎ、なす、切干大根、砂糖、ミロ、酒、食塩、みりん、しょうゆ	529 kcal 19.5 g	21	金	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	夏野菜カレー とうふサラダ ほうれん草のスープ	麦茶 シリアルヨーグルト	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、わかめ、パン、6分つき米、米粉、コーンフレーク、コーン、米油、ごま油、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、バナナ、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、コンソメ	528 kcal 22.2 g
7	金	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	夏野菜カレー とうふサラダ ほうれん草のスープ	麦茶 シリアルヨーグルト	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、わかめ、パン、6分つき米、米粉、コーンフレーク、コーン、米油、ごま油、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、バナナ、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、コンソメ	528 kcal 22.2 g	22	土	牛乳 塩せんべい	チキンライス 野菜たっぷりスープ オレンジ	牛乳 ジャムパン	鶏肉、ベーコン、牛乳、6分つき米、パン、せんべい、コーン、米油、にんじん、パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、いちごジャム	538 kcal 19.2 g
8	土	牛乳 塩せんべい	チキンライス 野菜たっぷりスープ オレンジ	牛乳 ジャムパン	鶏肉、ベーコン、牛乳、6分つき米、パン、せんべい、コーン、米油、にんじん、パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、いちごジャム	538 kcal 19.2 g	24	月	麦茶 カルシウム せんべい	そぼろ親子丼 もやしとツナののりあえ なめこのみそ汁	牛乳 あんバターサンド	鶏肉、卵、ツナ、みそ、あずき、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、のり、6分つき米、せんべい、パン、バター、小松菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、なめこ、砂糖、みりん、しょうゆ	528 kcal 20.7 g
10	月	麦茶 カルシウム せんべい	そぼろ親子丼 もやしとツナののりあえ なめこのみそ汁	牛乳 あんバターサンド	鶏肉、卵、ツナ、みそ、あずき、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、のり、6分つき米、せんべい、パン、バター、小松菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、なめこ、砂糖、みりん、しょうゆ	528 kcal 20.7 g	25	火	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん 豚肉の梅しょうゆ焼き ちくわの磯辺マヨ炒め ブロッコリーのみそ汁	麦茶 冷やしきつねうどん	豚肉、ちくわ、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、小麦粉、6分つき米、そうめん、米油、マヨドレ、にんじん、ブロッコリー、梅干し、玉ねぎ、ねぎ、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん	523 kcal 21.8 g
12	水	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ごはん 豚肉の梅しょうゆ焼き ちくわの磯辺マヨ炒め ブロッコリーのみそ汁	麦茶 冷やしきつねうどん	豚肉、ちくわ、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、小麦粉、6分つき米、そうめん、米油、マヨドレ、にんじん、ブロッコリー、梅干し、玉ねぎ、ねぎ、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん	523 kcal 21.8 g	26	水	牛乳 ブルーン	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ ミヨックク	麦茶 ホットック	鶏肉、豚肉、牛乳、わかめ、6分つき米、春雨、片栗粉、ホットケーキミックス、ごま油、米油、ごま、ピーマン、にんじん、にら、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、ブルーン、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、ウスターソース、鶏ガラスープ、食塩、ケチャップ、こしあん	534 kcal 17.1 g
13	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ジャージャー麺 じゃが芋の塩昆布炒め チンゲン菜の中華スープ	麦茶 じゃこ大豆おにぎり チーズ	豚肉、大豆水煮、みそ、しらす、チーズ、牛乳、かつお、こんぶ、パン、中華麺、6分つき米、じゃが芋、片栗粉、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、だけのご水煮、しいたけ、ねぎ、えのき、黒糖、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏ガラスープ	528 kcal 21.4 g	27	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ジャージャー麺 じゃが芋の塩昆布炒め チンゲン菜の中華スープ	麦茶 じゃこ大豆おにぎり チーズ	豚肉、大豆水煮、みそ、しらす、チーズ、牛乳、かつお、こんぶ、パン、中華麺、6分つき米、じゃが芋、片栗粉、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、だけのご水煮、しいたけ、ねぎ、えのき、黒糖、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏ガラスープ	528 kcal 21.4 g
14	金	牛乳 バナナ	ごはん かれいのみそマヨ焼き キャベツのごまあえ オクラのすまし汁	牛乳 クッキー	かれい、みそ、かまぼこ、卵、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、マヨドレ、ごま、バター、にんじん、オクラ、キャベツ、きゅうり、えのき、玉ねぎ、バナナ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	533 kcal 20.9 g	28	金	牛乳 バナナ	ごはん かれいのみそマヨ焼き キャベツのごまあえ オクラのすまし汁	牛乳 クッキー	かれい、みそ、かまぼこ、卵、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、マヨドレ、ごま、バター、にんじん、オクラ、キャベツ、きゅうり、えのき、玉ねぎ、バナナ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	533 kcal 20.9 g
15	土	牛乳 クラッカー	ピザトースト ベーكدポテト コーンスープ	麦茶 おかかおにぎり	ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節、6分つき米、パン、じゃが芋、クラッカー、ごま油、ごま、マヨドレ、トマト、ピーマン、玉ねぎ、コーンクリーム、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ、砂糖	527 kcal 17.8 g	29	土	牛乳 クラッカー	ピザトースト ベーكدポテト コーンスープ	麦茶 おかかおにぎり	ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節、6分つき米、パン、じゃが芋、クラッカー、ごま油、ごま、マヨドレ、トマト、ピーマン、玉ねぎ、コーンクリーム、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ、砂糖	527 kcal 17.8 g
17	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 野菜の納豆あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 りんごゼリー クラッカー	鶏肉、納豆、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、せんべい、クラッカー、米油、ごま油、ほうれん草、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、しょうが、もやし、切干大根、酒、砂糖、しょうゆ、りんごジュース	516 kcal 20.1 g	31	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 野菜の納豆あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 りんごゼリー クラッカー	鶏肉、納豆、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、せんべい、クラッカー、米油、ごま油、ほうれん草、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、しょうが、もやし、切干大根、酒、砂糖、しょうゆ、りんごジュース	516 kcal 20.1 g

※月平均栄養価 エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.3 g
※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・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月の
もぐもぐタッチ

ももぐみ 7日(金) 夏野菜に触れよう
ゆりぐみ 21日(金) 夏野菜に触れよう



給食だより

8

月



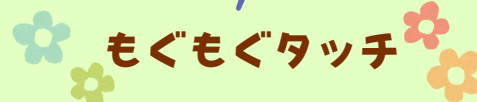
蒲田らびっと保育園

2026年8月1日

栄養士 金子



晴れ渡った青空とジリジリと照り付ける太陽。いよいよ夏本番ですね！汗をいっぱいかいて登園してくる子どもたちですが、園内では適度な温度管理をして、元気に遊んで食べて、楽しく過ごしています。体力の消耗が心配な時期ですが、身体の余分な熱を取ってくれる夏野菜と水分を十分に摂り、夜や休日はゆっくりと休んで、暑い夏を乗り切っていきましょう。涼しさが恋しくなる瞬間もありますが、夏ならではのイベントも多いので、今しかできない体験をたくさん楽しめると良いですね^^



もぐもぐタッチ

★ももぐみ 10日(金)

★ゆりぐみ 21日(金)

どちらのクラスも

「夏野菜にふれよう！」

を予定しています。

※ゆりぐみさんは、エプロンと三角巾を使用します。

からだの冷やしすぎに注意しましょう

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、内臓を冷やして様々なトラブルを引き起こします。冷たい物は量や回数に気を付けて、温かい物もしっかり口に入れるようにしましょう。

からだを冷やし過ぎないためにできること

- 温かいお風呂に入る
- 冷たい食食物は、1日のうちで量と回数を決めて食べる
- 温かい物を意識的に摂るようにする
- 冷房の温度管理をこまめに行う
- 冷房が効いた部屋に長時間いるのではなく、時々適度に汗をかくようにする



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1日の野菜摂取目標量は160g～200gです。子どもがこの量を摂取するのは結構な量ですので、加熱してカサを減らしつつ、3回の食事であまくわけて摂れるのが理想ですね。

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ひとつとして、その野菜自体が嫌いというわけではなく、ただ食べにくいから…ということが多くあります。この場合、ほんの少しの工夫で食べられることがあるので、刻んだり好きな具と混ぜたりして、繰り返し食卓に出し続けることがとても大切です。



夏のプチ情報

そうめんとひやむぎの違いってなに？！

そうめんとひやむぎの違いは、作り方も違いますが、わかりやすい部分で言うと麺の太さです。

そうめん：直径1.3mm未満

ひやむぎ：直径1.3mm以上1.7mm未満となっています！

食感の違いもあるので、食べ比べるのも楽しいですね！

ちなみに、直径1.7mm以上になるとうどんになります。

麺類が食べやすい季節です。

トッピングでアレンジを楽しんで、おいしく栄養を摂りましょう♪

