

8月のこんだてひょう



認定こども園 大淀幼稚園

令和7年 7月29日 栄養士 福永

日	献立	材 料	ちゅうりっぷ組 おやつ	
			10時	午後3時
4(月) 18(月)	ハヤシライス ツナコーンサラダ チーズ 牛乳	米 麦 ジャがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 にんにく ハヤシルウ ケチャップ ソース ツナ ホールコーン きゅうり 酢 醤油 砂糖 チーズ 牛乳	せんべい	牛乳 クッキー
5(火) 25(月)	麦ごはん 鶏肉の野菜がけ 味噌汁 牛乳	米 麦 鶏肉 塩 こしょう ほうれん草 もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 酢 豆腐 わかめ えのきたけ ねぎ 味噌 煮干し 牛乳	ビスケット	牛乳 みるくっこ
6(水) 26(火)	ナポリタン チキンスープ 果物 牛乳	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン 粉チーズ 油 ケチャップ 塩 こしょう 鶏肉 きゃべつ コンソメ 醤油 バナナ 牛乳	クラッカー	牛乳 おにぎり
7(木) 21(木)	麦ごはん 白身フライ 野菜の塩昆布和え きのこスープ 牛乳	米 麦 白身魚 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ 砂糖 きゅうり きゃべつ 人参 塩昆布 えのきたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ 醤油 煮干し 牛乳	チーズ	牛乳 ウエハース
8(金) 22(金)	麦ごはん タンドリーチキン 添え野菜 海藻スープ 牛乳	米 麦 鶏肉 にんにく 生姜 ケチャップ プレーンヨーグルト カレー粉 醤油 油 ブロッコリー 人参 わかめ もやし 玉ねぎ みりん 煮干し 牛乳	ビスコ	牛乳 コーンフレーク
12(火) 29(金)	麦ごはん 焼き魚 春雨のきんぴら 味噌汁 牛乳	米 麦 鮭 塩 春雨 ごぼう 人参 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 醤油 ごま油 ごま チンゲン菜 しめじ 油揚げ 味噌 煮干し 牛乳	おかき	牛乳 ドーナツ
19(火) 28(木)	ビビンバ丼 すまし汁 果物 牛乳	米 麦 豚ひき肉 生姜 にんにく 豆味噌 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 砂糖 醤油 卵 ごま 玉ねぎ 椎茸 ねぎ 煮干し パイナップル 牛乳	クッキー	牛乳 ミニパン
16(土) 27(水)	ツナとチーズのホット ドック 野菜スープ (27日おさつバター) 牛乳	コッペパン ツナ 玉ねぎ ピーマン マヨネーズ チーズ きゃべつ 人参 ベーコン 塩 パセリ さつまいも 砂糖 バター 牛乳	ウエハー ス	牛乳 マカロニの あべかわ
2(土) 23(土)	麦ごはん いわしの生姜煮 酢の物 味噌汁 牛乳	米 麦 いわし 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒 ツナ きゅうり ごま 酢 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ 煮干し 味噌 牛乳	ビスコ	お菓子
9(土) 30(土)	麦ごはん 揚げ餃子 きゃべつとコーンの サラダ 味噌汁	米 麦 宮崎県産ニラ入り餃子 油 醤油 酢 きゃべつ 人参 ホールコーン 砂糖 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 煮干し 味噌 牛乳	ビスコ	お菓子

★28日(木)・29日(金)は夏季保育です。



給食だより8月

認定こども園 大淀幼稚園

令和7年 7月29日 栄養士 福永

子ども達はたくさんの汗をかきながら元気いっぱい過ごしていることと思います。

汗などと一緒にビタミンやミネラルが体の外に出ていってしまう夏は食欲がなくなり、疲れやすくなります。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



旬の野菜を食べよう♪～おいしい野菜の選び方～

とまと

ヘタの緑色が濃くピンとしており、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものが新鮮な証拠です。凸凹があったり角ばっているものは中に空洞があったり水分も少なくなっていることがあります。

きゅうり

イボが細く、鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。下処理の際に塩をまぶして板ずりするとしずくが鮮やかになり、青臭さが和らぎます。

なす

ヘタが黒く、スジがはっきりしていて濃い紫色でつやがあるものが新鮮な証拠です。元来、高温下で生育する野菜なので、5℃以下では低温障害を起こし、実のしぼみ・種が変色しやすくなりますので保存に気を付けましょう。

もしもの時に備えましょう



いつ、どこで起きてもおかしくない地震や豪雨。ここ最近、そう実感させられる出来事が続いています。災害が起こると、災害地はもちろん、そのほかの地域でも流通が滞り、生活に必要な物が入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害は起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や行政などからの支援が届くまでに必要とされる **3日分～1週間程度**の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの

水

★調理に使う水も含め
1人1日3ℓが目安です。



カセットコンロ カセットボンベ

★ボンベは1週間当たり
1人6本程度必要です。



食料品

★米や乾物など、保存性の高い食品を
多めに買い置きし、使ったら足す
『ローリングストック』で無駄なく
備えましょう。



★災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。
主食・主菜・副菜となる食品を備えておきましょう。



★甘いものや食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

