８月　こんだてひょう

秦野市立こども園
（令和6年8月）

日曜	10時	昼食 乳児主食	昼食 乳幼児副食	3時	血や肉となる食品（あか）	働く力の基となる食品（きいろ）	体の調子を整える食品（みどり）
1 木 / 15 木	牛乳		肉野菜炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁　（ｵﾚﾝｼﾞ）	シュガートースト 牛乳	牛乳　豚もも肉 味噌	・米　油　片栗粉 砂糖　食パン バター	キャベツ　玉ねぎ かぼちゃ　なす オレンジ
2 金 / 16 金	牛乳	そうめん	白身魚の甘酢和え 小松菜サラダ そうめん汁　（ﾄﾏﾄ）	キャロットケーキ 牛乳	牛乳　切り身魚 ロースハム　卵	そうめん 小麦粉　油 砂糖　片栗粉 焼麩　バター	生姜　人参　キャベツ パプリカ　トマト　ワカメ 小松菜　レーズン
3 土 / 17 土	牛乳		鶏肉のオイル焼き じゃが芋とツナの炒め煮 味噌汁　（ﾊﾟｲﾝ缶）	お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉　味噌 ツナ缶	・米　小麦粉　油 じゃがいも　三温糖 焼麩	玉ねぎ パイン缶
5 月 / 19 月	牛乳		鶏肉とかぼちゃのソテー 炒り豆腐 味噌汁　（ｵﾚﾝｼﾞ）	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉 鶏挽肉　豆腐 卵　味噌	・米　ごま油　油 砂糖　じゃがいも ゼリー	かぼちゃ　人参 玉ねぎ　オレンジ
6 火 / 20 火	牛乳	そうめん	魚の竜田揚げ 切干大根の中華サラダ そうめん汁　（ﾄﾏﾄ）	ママレードケーキ 牛乳	牛乳　切り身魚 ツナ缶　卵	そうめん 片栗粉　油 砂糖　ごま油　焼麩　バター 小麦粉　ママレードジャム	生姜　切干大根　人参 きゅうり　トマト　小松菜
7 水 / 21 水	ヨーグルト		ふんわり鶏つくね コーンポテト トマトと卵のスープ（ﾐｶﾝ缶）	きな粉サンド 牛乳	・ヨーグルト　鶏挽肉 豆腐　卵　スキムミルク きな粉　豆乳　牛乳	・米　パン粉　油 砂糖　片栗粉　バター じゃがいも　食パン	玉ねぎ　コーン缶 キャベツ　トマト みかん缶
8 木 / 22 木	牛乳		夏野菜のカレー 酢の物 ボイルウインナー（ｽｲｶ）	バナナサンデー (0,1歳児ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ) ウエハース　麦茶	・牛乳　豚肩ロース ウィンナー アイスクリーム	・米　じゃがいも　油　春雨 小麦粉　白ごま　ウエハース 砂糖　コーンフレーク　カレールウ	なす　かぼちゃ　人参 玉ねぎ　きゅうり　バナナ すいか　レモン汁　ワカメ
9 金 / 23 金	牛乳		鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 豆腐のスープ　（ｵﾚﾝｼﾞ）	ツナカレーピラフ 麦茶	・牛乳　鶏もも肉 ロースハム　豆腐 ベーコン　ツナ缶	・バターロール　油　カレールウ ごま油　小麦粉　マヨネーズ　米 砂糖　片栗粉　じゃがいも	生姜　玉ねぎ　きゅうり コーン缶　小松菜　人参 オレンジ　グリンピース
10 土 / 24 土	牛乳		鶏肉の味噌漬け焼き スパゲティフレンチサラダ すまし汁　（ﾊﾟｲﾝ缶）	お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉 味噌　ツナ缶	・米　油　スパゲティ 焼麩	生姜　人参 きゅうり　パイン缶 ワカメ
山の日 / 26 月	牛乳		親子煮 マカロニケチャップ炒め 味噌汁　（ﾐｶﾝ缶）	アイスクリーム (0,1歳児ﾖｰｸﾞﾙﾄ) お菓子、麦茶	・牛乳　鶏もも肉　粉チーズ 味噌　豆腐　豚挽肉 油揚げ　アイスクリーム　卵	・米　砂糖　油 マカロニ	玉ねぎ　人参 みかん缶　ピーマン
13 火 / 27 火	牛乳		麻婆豆腐 フレンチサラダ 切干大根のスープ（ｵﾚﾝｼﾞ）	ラタトゥイユパスタ 牛乳	牛乳　豚挽肉　豆腐 ベーコン　粉チーズ ロースハム	・米　油　砂糖　ごま油 片栗粉　スパゲティ	生姜　きゅうり　切干大根　トマト にんにく　ナス　ねぎ　キャベツ 玉ねぎ　オレンジ　人参　レーズン
14 水 / 28 水	ヨーグルト		鮭のかわりパン粉焼き キャベツとハムのサラダ ふわふわ卵スープ(ﾊﾟｲﾝ缶)	クラッカーサンド 牛乳	・ヨーグルト　牛乳　卵 切り身魚　ロースハム スキムミルク　チーズ	・米　片栗粉　油 砂糖　クラッカー　ジャム マヨネーズ　パン粉	きゅうり　わかめ　ねぎ キャベツ　パイン缶
/ 29 木	牛乳	そうめん	コーン入り肉団子 野菜のごま和え そうめん汁　（ﾄﾏﾄ）	黄桃カルピスゼリー お菓子 牛乳	牛乳　豚挽肉　卵 スキムミルク　かまぼこ カルピス	そうめん　片栗粉 白ごま　砂糖	キャベツ　小松菜　コーン缶 玉ねぎ　人参　生姜　きゅうり トマト　粉寒天　黄桃缶　レモン汁
/ 30 金	牛乳		カレーコロッケ バンサンスー 粒々コーンスープ（ｵﾚﾝｼﾞ）	混ぜ混ぜいなりずし 麦茶	・牛乳　豚挽肉　卵 スキムミルク 油揚げ	・食パン　ごま油　春雨　砂糖 白ごま　・マーガリン　・ジャム　米 じゃがいも　油　小麦粉　パン粉	人参　玉ねぎ　コーン缶 きゅうり　オレンジ
/ 31 土	牛乳		照り焼きチキン 野菜炒め 味噌汁　（ﾁｰｽﾞ）	お菓子 牛乳	牛乳　鶏もも肉　味噌 豚肩ロース チーズ	・米　砂糖　油	人参　キャベツ 玉ねぎ　ワカメ

※献立は都合により変更する場合があります。
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより

令和6年8月
秦野市保育こども園課

夏は暑さのために食欲が落ちたり、体力の消耗が激しい時期です。食事、睡眠、運動の生活リズムを整え、毎日を元気にすごしましょう。

糖分に気を付けて！
夏の水分補給

子どもの体の約70%は水分です。汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞の働きを良くしたりと水分には重要な役割があります。

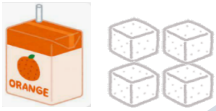
暑い時期にはこまめな水分補給が必要ですが、おすすめは水や麦茶など、甘味を加えていない飲みものです。ジュース類には糖分が多く含まれているため、食欲不振の原因にもなります。飲みすぎなように気を付けましょう。

こんなに糖分が含まれています

糖分量（目安）

角砂糖1個5g

スポーツドリンク（500ml）:31g



オレンジジュース（200ml）:21g

野菜ジュース（200ml）:15g

★スポーツドリンクなどを飲むときには、水で薄めて飲むなど、工夫しましょう。

水分たっぷり！夏野菜

夏の野菜の多くは水分がたっぷり。食事から水分補給もでき、体の中からクールダウし、体調を整えてくれます。

8月31日は野菜の日

野菜のことを良く知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としています。「や（8）さ（3）い（1）」と読む語呂合わせから、この日に制定されました。

野菜と仲良くなろう

野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜と仲良くなるにがいちばん！時には料理前の野菜を子どもに見せて、手触りやにおいでその野菜を感じてもらいましょう。

「触るとブツブツしているね」「噛むとカリカリ音がするね」「切ったらどんな色かな」などの声掛けをしながら五感を使って楽しんでみてください。

今月の献立から

分量（4人分）

きゅうり	2本
春雨	30g
生わかめ	25g
白ごま	大1（9g）
酢	大1と小1（20g）
砂糖	大1と小1（12g）
塩	少々
醤油	小1（6g）

酢の物

① きゅうりはさっと熱湯に通し、薄い輪切りにし、軽く塩をふってしんなりしたら水気をしぼる。
② 春雨は熱湯でゆでて戻し、食べやすい長さに切る。
③ 生ワカメは塩を洗い流し、熱湯で茹でる。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
④ 白ごまを炒り、酢、砂糖、塩、醤油と合わせておく。
⑤ ボウルに①～③を合わせ、④を加えて和える。