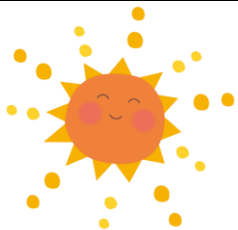


8月給食献立予定表

2026年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	土	牛乳 メーブルカステラ	ごはん	鶏むね肉のマヨみそ焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	麦茶 さつまいもチップス	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 鯛あられ	冷やしわかめうどん	豚肉のごましゃぶ風 ミニトマト	牛乳 クッキー	麦茶 せんべい
4	火	牛乳 クラッカー	パン ブルマンホワイト	タンドリーチキン コーンスローサラダ スープ チーズ	麦茶 りんごチップス アスパラビスケット	牛乳 クッキー
5	水	ヨーグルト	ごはん	豚肉のにんにくみそ炒め 小松菜と切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 ウエハース	麦茶 ゆかりごはん
6	木	牛乳 せんべい	麦ごはん	あじの南蛮漬け じゃがいもの磯和え 中華スープ	麦茶 とうもろこし	牛乳 パン・オレ
7	金	牛乳 クッキー	枝豆と塩昆布の 混ぜごはん	大根のそぼろ煮 青菜のおかかマヨ和え みそ汁	バナナの日	麦茶 Caせんべい
8	土	牛乳 動物ビスケット	ホワイトカレー	トマトとツナのマリネ風 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
10	月	牛乳 せんべい	麦ごはん	鯖の照り焼き 春雨サラダ すまし汁	麦茶 フルーチェ	牛乳 クッキー
12	水	ヨーグルト	パン キャロットロール	イタリアンチキン ポテトサラダ スープ	牛乳 ビスケット	麦茶 ウエハース
13	木	牛乳 コーンフレーク	わかめごはん	肉豆腐 小松菜サラダ みそ汁	麦茶 枝豆 煮干し	牛乳 クラッカー
14	金	りんごチップス チーズ	ごはん	麻婆茄子 もやしとメンマの和え物 中華コンスープ	牛乳 メーブルカステラ	麦茶 せんべい
15	土	牛乳 ビスコ	ゆかりごはん	鮭の西京焼き 中華風サラダ すまし汁	麦茶 さつまいもチップス	牛乳 Caせんべい
17	月	牛乳 ウエハース	ごはん	いり鶏 大根サラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク	麦茶 動物ビスケット
18	火	ヨーグルト	夏野菜キーマカレー	キャベツのミモザサラダ ぶどう チーズ	麦茶 鯛あられ	牛乳 クッキー
19	水	牛乳 せんべい	麦ごはん	かじきの塩だれ焼き 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	牛乳 シナモントースト	麦茶 ふりかけごはん
20	木	牛乳 メーブルカステラ	冷やししたぬきうどん	ひじきと野菜の豆腐寄せ ズッキーニのチーズ焼き	麦茶 干し芋	牛乳 ウエハース
21	金	牛乳 ビスコ	パン フティボワン	フランクフルトとじゃがいものソテー 五色サラダ スープ ヨーグルト	牛乳 ビスケット	麦茶 えびせんべい
22	土	牛乳 クッキー	冷麦	棒棒鶏サラダ バナナ	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド
24	月	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏肉の香味焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 メーブルカステラ	麦茶 煮干し さつまいもチップス
25	火	牛乳 コーンフレーク	麦ごはん	鮭のさざれ焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	誕生会おやつ	麦茶 せんべい
26	水	牛乳 Caせんべい	冷製豆乳スープの パスタ	ブロッコリーとえびのかんきつサラダ 梨	麦茶 ポテトもち	牛乳 ビスコ
27	木	ヨーグルト	ふりかけごはん	野菜の五目煮 ちくわとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 鯛あられ
28	金	りんごチップス チーズ	パン グラハムファイン	ハンバーグ ツナサラダ スープ	麦茶 せんべい	牛乳 アスパラビスケット
29	土	牛乳 ビスケット	焼鳥丼	ナムル みそ汁 ミニトマト	牛乳 クラッカー	麦茶 ウエハース
31	月	牛乳 えびせんべい	ごはん	肉じゃが きのこささみのサラダ みそ汁	麦茶 冷麦	牛乳 パン・オ・レザン



「冷たいもののとりすぎに気をつけましょう！」

暑い日は、冷たい飲み物やアイスがおいしく感じられますが、
摂りすぎると胃や腸が冷えて働きが弱くなり、
食欲不振や消化不良の原因になることがあります。

冷たいものばかりではなく、温かい食事や汁物も上手に取り入れながら
体の内側から元気を保ちましょう。

また、特に子供は汗をかきやすく、大人よりも体温調節が未熟なため
のどが渇く前に水分をとる習慣を身につけることも重要です。
こまめな水分補給を忘れずに行いましょう！

