

(2025)



8月給食だより



とうばんの森こども園

おやつは、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまいます。

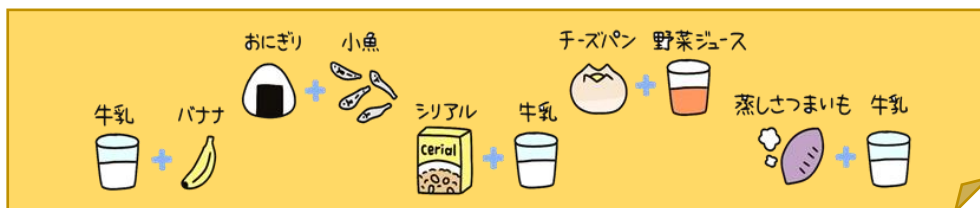
健康的なおやつ選び方

栄養バランス

成長期の子どもに必要な栄養素（たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランスよく含んでいるおやつをなるべく選びましょう。



＊組み合わせ例



食品添加物

食品添加物がなるべく少なく、シンプルな材料でできているもの。

糖分

砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選び、果物や甘さのおやつを選ぶ。

脂質

油分の多いおやつは肥満などの原因になる。少量でカロリーが高いので、次の食事に影響を与える。

塩分

塩分の控えめなおやつを選ぶ。市販のおやつは塩分が多い傾向がある。

☆8月の手作りおやつ☆

☆人参ゼリー 約 67kcal

☆マカロニアベかわ 約 98kcal

☆パインケーキ 約 150kcal

※手作りおやつはいつでもか
未定です。
お誕生日パーティーがない
クラスから優先して出して
いきます。



今月の給食から一品！ 「白身魚の天ぷら 野菜甘酢あん」

ケチャップを使うので野菜が食べやすくなります♪

【材料（4人分）】

白身魚 4切れ、塩こしょう 適量、小麦粉・片栗粉・揚げ油 適量

A [しょうゆ 大2、砂糖 35g、酢 大2、ケチャップ 35g、だし汁 300cc] 水溶き片栗粉 適量
人参 140g、ピーマン 50g、パプリカ 80g、キャベツ 100g、玉葱 140g、もやし 90g

【作り方】

- ①野菜を太めの千切りにして、ボイルしておく。
- ②魚に衣をつけて揚げる。
- ③鍋でみじん切りにした生姜とニンニクを炒めてからAを全て入れ、あんかけを作る。
- ④皿に魚の天ぷらを置き、上にボイル野菜をのせる。
- ⑤④にあんかけをかける。



8 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準 ◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g 持参するとして) 360～440Kcalを基準 ※()は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。 注) ★印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。 				1 (じゃごご飯) ★ ・つくねバーグ ・野菜のナムル ★鶏ももミンチ・豆腐・玉葱・パン粉・ニラ・人参・卵・土生姜・片栗粉・醤油・砂糖・油・みりん・だし・塩 ★もやし・きゅうり・人参・干わかめ・かにかま・ごま・醤油・塩・ごま油	2 (白ごはん) ★ ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・焼豆腐・玉葱・人参・白菜・えのき・生しいたけ・さがきごぼう・白葱・砂糖・醤油・みりん・だし
4 (白ごはん) ★ ・家常豆腐 ・くらげときゅうりの中華和え ★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油 ★きゅうり・塩くらげ・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油	5 (白ごはん) ★ ・さわらの西京焼き ・五目煮豆 ★さわら・白みそ・砂糖・みりん ★干大豆・人参・ごぼう・ちくわ・いんげん・ひじき・こんにやく・醤油・砂糖・だし・みりん・油	6 (ゆかりご飯) ★ ・肉じゃが ・果物 ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく・ちくわ・厚揚げ・グリーンピース・醤油・砂糖・油・みりん・だし	7 (のりご飯) ★ ・冷しゃぶ ・野菜サラダ ★豚ロース薄切り・ごまダレ ★干わかめ・きゅうり・人参・もやし・春雨・コーン缶・ごま・醤油・砂糖・酢	8 (白ごはん) ★ ・さけの塩焼き ・切干大根の炒り煮 ★さけ・塩 ★切干大根・人参・ひじき・生しいたけ・山東菜・板糸こんにやく・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	9 (白ごはん) ★ ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんごJ・みそ・ごま油
11 山の日	12 (白ごはん) ★ ・ポトフ ・果物 ★じゃが芋・玉葱・鶏もも・人参・生パセリ・キャベツ・塩こしょう・コンソメ・バイエルン・ウイニー・油	13 (白ごはん) ★ ・麻婆豆腐 ・果物 ★豆腐・豚ミンチ・人参・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウェイパー・豆板醤・甜麺醤・醤油・みりん・油・片栗粉	14 希望登園日 お弁当持参	15 希望登園日 お弁当持参	16 希望登園日 お弁当持参
18 (白ごはん) ★ ・チャブチェ ・肉しゅうまい ★春雨・人参・玉葱・ピーマン・にら・パプリカ・牛肉・ごま・しょうゆ・砂糖・塩・油・ごま油・オイスターソース・甜麺醤 ★肉しゅうまい	19 (菜飯) ★ ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ★赤魚・土生姜・醤油・砂糖・みりん ★あらめ・人参・山東菜・油揚げ・糸こんにやく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油・砂糖・油・だし	20 (白ごはん) ★ ・かぼちゃコロッケ ・海藻サラダ ★じゃがいも・かぼちゃ・玉葱・豚ミンチ・醤油・砂糖・塩こしょう・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・ソース ★もずく・きゅうり・人参・春雨・干わかめ・かにかま・もやし・ごま・醤油・砂糖・酢	21 (ふりかけご飯) ★ ・白身魚の天ぷら ・野菜の甘酢あん ★青のり・花かつお・ごま・塩 ★たら・塩こしょう・小麦粉・片栗粉・油 ★人参・ピーマン・パプリカ・キャベツ・玉葱・もやし・しょうゆ・砂糖・酢・だし・ケチャップ・片栗粉・土生姜・にんにく	22 (白ごはん) ★ ・高野豆腐の卵とじ煮 ・青菜のなめたけ和え ★高野豆腐・人参・じゃが芋・豚肉・玉葱・生しいたけ・卵・こんにやく・グリーンピース・しょうゆ・砂糖・だし・油 ★小松菜・なめたけ・ごま	23 (白ごはん) ★ ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー・塩・片栗粉・油
25 (白ごはん) ★ ・さけのカレームニエル ・コールスローサラダ ★さけ・塩こしょう・小麦粉・カレー粉・塩・油 ★きゅうり・人参・キャベツ・玉葱・ローズハム・コーン缶・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・酢	26 (白ごはん) ★ ・豆腐の中華煮 ・金時豆の甘煮 ★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・さがきごぼう・干しいたけ・えのき・青梗菜・土生姜・ウェイパー・しょうゆ・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・醤油・塩	27 (白ごはん) ★ ・さわらのごまみそ焼き ・炒り卵の花 ★さわら・みりん・砂糖・しょうゆ・ごま・みそ ★おかか・鶏ムネ・人参・ひじき・葱・油揚げ・板糸こんにやく・生しいたけ・長芋・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	28 (人参ご飯) ・鶏の BBQ ソース ・春雨サラダ ★鶏もも・片栗粉・油・りんごJ・オレンジJ・砂糖・ケチャップ・醤油・レモン果汁 ★春雨・きゅうり・人参・干わかめ・キャベツ・ごま・砂糖・醤油・酢	29 (白ごはん) ・カレーシチュー ・フレンチサラダ ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パイン缶・トマトJ・ホールトマト・ゆで大豆・グリーンピース・カレールー・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油	30 ★ ・焼きそば ・果物 ★やきそば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ちくわ・ピーマン・葱・花かつお・ソース・油