



8月 食事だより



2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	金	牛乳,小魚スナック	牛乳,御飯,そうめん汁,豚肉と野菜のごま炒め,だし巻き卵	ヨーグルト
02	土	せんべい		
03	日			
04	月	小丸純せんべい	鶏ごぼう飯,すまし汁(たまねぎ・わかめ),さけの塩焼き,マカロニサラダ	サクッとあられ
05	火	パンダちゃんクッキー	御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),ちくわ磯辺揚げ,シーチキンサラダ,味付け海苔	カリボテスナック
06	水	こつぶあられ	御飯,すまし汁(ふ・わかめ),豚肉のしょうが焼き,ポテトサラダ	ゆで枝豆
07	木	バナナ,胚芽玄米ブラン	御飯,みそ汁(さと芋・うすあげ),白身魚の照り焼き,納豆あえ,バナナ	ミレービスケット
08	金	牛乳,カル鉄クッキー	牛乳,コッペパン,スープ(わかめ・ねぎ),コロッケ,パンサンスー	シューアイス
09	土	ビスケット		
10	日			
11	月		山の日	
12	火	せんべい		やさいコンソメリング
13	水		お盆休み 	
14	木			
15	金			
16	土	お米リング		
17	日			
18	月	ソフトせんべい	御飯,みそ汁(切干だいこん・ねぎ),鶏肉のバーベキュー焼き,かぼちゃサラダ	パウムクーヘン
19	火	むらさきもチップス	わかめ御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),たら揚げおろし煮,ブロッコリーおかか和え	とうもろこしあられ
20	水	キラキラコーン	御飯,すまし汁(玉ねぎ・わかめ),豚肉と豆腐の旨煮,じゃがいものチーズ焼き	手作りジャムサンド
21	木	スイカ,豆乳ドーナツ	御飯,五目みそ汁,鶏のから揚げ,ほうれん草とえのきの磯部和え,スイカ	手作り人参蒸しパン
22	金	牛乳,クリームサンド	牛乳,御飯,てまりふのすまし汁,さばのみそ煮,きんぴらごぼう	手作りカルピスゼリー
23	土	せんべい		
24	日			
25	月	英字ビスケット	御飯,しらすの中華スープ,メンチかつ,きゅうりとささみのごまサラダ	ロールケーキ
26	火	パイン缶,ミルクスティック	カレーうどん,小松菜のサラダ,パイン缶	こつぶあられ
27	水	バナナ,動物ビスケット	わかめ御飯,かき玉汁,酢豚,野菜和え,バナナ	ゆでとうもろこし
28	木	しょうゆせんべい	御飯,すまし汁(小松菜・てまりふ),鶏肉のホイル焼き,じゃが芋きんぴら	ココアワッフル
29	金	牛乳,コーンバー	牛乳,御飯,みそ汁(たまねぎ・なめこ),さつま芋とチーズの春巻き,炒り豆腐	ボン菓子
30	土	ビスケット		
31	日			

梅雨も明けて、暑い暑い夏がやってきました！子どもたちは、汗びっしょりになりながらも外遊びや、水遊び・・・と元気に過ごしています。園の畑で育てている夏野菜も元気に成長し、日々の調理にも取り入れ、季節の食材からもパワーをもらっています。夏は体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養、睡眠を心掛けて、暑さに負けず、元気に夏を乗りきりましょう。

さて、今年は珍しい野菜を第二園庭のプランターで育て始めた園長先生。その名は『セロリ』。セロリは香りが強い野菜ですが、実は栄養も豊富で、夏の体調管理にも役立ちます。また、食感も楽しい野菜です。少しずつ慣れながら食卓にも取り入れてみてください。給食室ではセロリが育つのをまだかまだかと心待ちにしています。

☆セロリに含まれる栄養と効果☆

①ビタミンC
風邪予防や疲労回復を助けてくれます。暑さで弱った体にぴったり！

②カリウム
体の中の余分な塩分を外に出す働きがあり、むくみ対策や血圧の安定に効果的です。

☆セロリ☆
～子どもが食べやすくする工夫～
・細かく刻んでスープに
・ツナやチーズと合わせてサラダに
・きんぴらや炒め物に入れて香ばしく

③食物繊維
おなかの調子を整えるのに役立ちます。便秘予防にも良い。

④香り成分
セロリ独自の香りは気持ちを落ち着かせてくれるリラックス効果があります。いらいらしがちな心を落ち着かせてくれます。

第二園庭プランターで栽培中のセロリ

