



8月のこんだて



令和8年 8月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児		日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ			献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	土	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆 フルーツ	パイ パックジュース		ビスケット 麦茶	18	火	豚の生姜焼き 納豆和え かまぼこ みそ汁 オレンジ	フローズン ヨーグルト	ごはん 鮭フレーク	ビスケット 麦茶
3	月	夏野菜カレー マカロニサラダ トマト スープ パナナ	せんべい プリン	ごはん 魚肉ソーセージ	コーン菓子 麦茶	19	水	そぼろチーズ卵焼き 春雨サラダ 枝豆 中華スープ グレープフルーツ	カレーパイ 牛乳	ごはん カリフラワー	コーン菓子 麦茶
4	火	あじの照焼き 野菜の五目煮 焼きさつまいも すまし汁 キウイフルーツ	蒸しパン 牛乳	ごはん ふりかけ	白い風船 麦茶	20	木	さばの竜田揚げ ひじきサラダ 焼きかぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ	クッキー 牛乳	ごはん 納豆	白い風船 麦茶
5	水	鶏のねぎ塩焼き なめたけ和え 焼きちくわ みそ汁 グレープフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん のりの佃煮	野菜スナック 麦茶	21	金	鶏のチリソース もやしナムル 焼きちくわ ワンタンスープ パイン缶	ホットケーキ 牛乳	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
6	木	誕生会 フィッシュバーガー ポテトフライ 茹でとうもろこし コンソメスープ オレンジ	おかき かんぱいゼリー		白かりんとう 麦茶	22	土	焼うどん 温野菜サラダ スープ フルーツ	パイ パックジュース		白かりんとう 麦茶
7	金	豚肉のBBQソース コールスロー 枝豆 スープ すいか	ビスケット 牛乳	ごはん かぼちゃ	パイ 麦茶	24	月	豚肉の冷しゃぶ 野菜しゅうまい トマト スープ パナナ	サブレ 牛乳	ごはん のりの佃煮	パイ 麦茶
8	土	鶏そぼろ丼 胡瓜サラダ みそ汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		塩せんべい 麦茶	25	火	たらこの塩焼き 切干大根サラダ ブロッコリー みそ汁 パイン缶	揚げせんべい 牛乳	ごはん 味付のり	ビスケット 麦茶
10	月	鮭の塩焼き 白菜のお浸し チーズ なめこ汁 オレンジ	コーン菓子 牛乳	ごはん ゆかり	ビスコ 麦茶	26	水	鶏のみそ焼き 磯和え チーズ すまし汁 ミニゼリー	クラッカー ヨーグルト	ごはん ごましお	ビスコ 麦茶
11	火	山の日				27	木	肉野菜炒め かぼちゃの煮付け スナックエンドウ スープ グレープフルーツ	チーズケーキ 牛乳	ごはん なめたけ	揚げせんべい 麦茶
12	水	照り焼きチキン ごまサラダ ブロッコリー スープ ミニゼリー	ウエハース 牛乳	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶	28	金	ほっけの塩焼き きんぴらごぼう ウインナー みそ汁 オレンジ	スナック菓子 牛乳	ごはん ゆかり	クラッカー 麦茶
13	木	お盆期間です。 登園する方は、 お弁当の持参を お願いします。				29	土	豚丼 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		ビスケット 麦茶
14	金					31	月	ハヤシライス 根菜サラダ 枝豆 スープ パナナ	マカロニきなこと 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	かりんとう 麦茶
15	土										
17	月	さわらのパン粉焼き 大根サラダ トマト コーンスープ パナナ	ひまわりクッキー 牛乳	ごはん 肉そぼろ	クラッカー 麦茶						

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

6日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

8月生まれのおともだち

たんぼぼ組 りなちゃん

ひよこ組 おうがくん

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

