



ごちそうだより

2025.8.1
ひらた西保育園

毎日、暑い日が続いていますね。

熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。子どもたちも暑さから、食欲が落ちたり、夏バテになりやすい時期ですので、十分な睡眠と朝ごはんは必ずとって登園しましょう。



- ・今月もお弁当の日はありません。9月からよろしくをお願いします。
- ・8/13～8/15は希望保育です。お弁当持参をお願いします。おやつは園で用意しています。

～冷たい物のとりすぎに注意～

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいますね。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ、飲みすぎには十分注意しましょう。

作ってみませんか？

＜きゅうりの中華和え＞

材料(幼児1人分)

きゅうり	45g
ごま油	2.6g
ごま油	2g
ごま油	1.3g
砂糖	0.6g

作り方

- ① きゅうりを乱切りにして、調味料を合わせた中に漬ける

※冷蔵庫に入れて冷やして食べるとおいしいですよ



8月 献立表

						1(金)	2(土)
昼食						コッパパン 鶏のポテトフレンチ ひじきのナムル 冬血スープ	夏まつり
おやつ						昆布おにぎり	
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き 豚肉豆腐サラダ おくらのみそ汁	コーンラーメン さつま芋の煮め ゆかり和え	ごはん 魚のしももんがけ かぼちゃサラダ 豚汁	ごはん 鶏の梅風味焼き おくらのお肉物 はんぺん汁	ごはん 豆腐チャンプル 春雨サラダ さつま芋のみそ汁	お弁当
おやつ		ツナサンド	鮭おにぎり	ココア蒸しパン	わかめおにぎり	黒ごまフッキー	ヨーグルト
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食		山の日 お弁当	ごはん 肉豆腐 おくらとトマトの お肉お肉 とうもろこし汁	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	お弁当
おやつ		せんべい	きな粉トースト	ヨーグルト	おかき	ゼリー	せんべい
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 きゅうりの中華和え 貝だくさんみそ汁	誕生会 夏野菜カレー じゃこサラダ 大葉かぼちゃ	ごはん 鶏の涼味漬け 五目さんぴら キャベツのみそ汁	ごはん 魚のピザ焼き ごぼうサラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 夏野菜入り マーボ豆腐 モロヘイヤと もやしのおひたし ひじき煮	お弁当
おやつ		ゆかりおにぎり	みかんゼリー	元気おにぎり	ジャムトースト	豚肉豆腐のおやき	ゼリー
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ 和風サラダ なすのみそ汁	ごはん サバのたまご焼き 筑前煮 かきたま汁	ごはん 厚揚げの中華め はんぺんサラダ もやしのみそ汁	食パン ごまのつくね焼き 七草大根の 中華和え フォー入りわかめスープ	ごはん 塩チキン おさつサラダ なめこ汁	お弁当
おやつ		フライドポテト	チーズおやき おにぎり	かぼちゃマフィン	梅じゃこおにぎり	ピザトースト	ヨーグルト
	31(日)						
昼食							
おやつ							

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。(週に1回)