



ごちそうだより

2026.8.1
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。



- ・今月もおべんとうの日はありません。
9月からよろしくをお願いします。
- ・8/12～8/14は希望保育です。
利用される方はお弁当持参でお願い
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しましょう～

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。



おれ

れもん組、みかん組の保護者の皆様には、先日、子どもたちの「食具」
の持ち方について、ご家庭での様子を教えていただき、ありがとうご
ざいました。園とは違う姿も知ることができました。
今後の給食時の声かけやご家庭と連携しながら、箸へスムーズに
移行できるようにしていけたらと思います。
お忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。



8月 献立表



							1(土)
午前の おやつ							
昼食							夏まつり
午後の おやつ							
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前の おやつ		ふかし芋 お茶	せんべい 牛乳	米粉きき お茶	マカロニきな粉 牛乳	クラッカー 牛乳	せんべい お茶
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 春雨サラダ なすのみそ汁	ごはん 鶏梅風味焼き おくらのおろし物 冬血スープ くだもの	ごはん 夏野菜入り マーボー豆腐 おさつサラダ あらめ煮	ごはん ごまのつくね焼き モロヘイヤと もやしのおひたし かきたま汁	ごはん 魚のじざし焼き 納豆サラダ おくらのみそ汁	お弁当
午後の おやつ		きな粉トースト 牛乳	わがめおにぎり お茶	米粉おにぎり 牛乳	じゃこおにぎり お茶	ゆでとうもろこし お茶	ゼリー お茶
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前の おやつ		マカロニきな粉 牛乳	おかき お茶	せんべい お茶	おかき お茶	せんべい お茶	おかき お茶
昼食		ごはん 豚肉のロール焼き たけのこ おくらサラダ 卵豆腐のすまし汁	山の日 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	お弁当
午後の おやつ		フルーツポンチ お茶	ヨーグルト お茶	ゼリー お茶	せんべい お茶	ゼリー お茶	ヨーグルト お茶
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前の おやつ		せんべい 牛乳	スティック野菜 お茶	ふかし芋 牛乳	クラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	せんべい お茶
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き ひじきのナムル さつま芋のみそ汁	ごはん 肉じゃが さっぱり塩サラダ はんぺん汁	ごはん サバのごま焼き 塩、ペ和え 貝だくさんみそ汁	誕生会 ドライカレー じゃこサラダ 米粉きき おくらのスー くだもの	ごはん 厚揚げの味噌煮 さつま芋の煮しめ もやしのみそ汁	お弁当
午後の おやつ		夕焼けおにぎり お茶	じゃムトースト 牛乳	おむめおにぎり お茶	みかんゼリー お茶	鶏おにぎり お茶	ゼリー お茶
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前の おやつ		マカロニきな粉 牛乳	ふかし芋 お茶	せんべい 牛乳	米粉きき お茶	クラッカー 牛乳	おかき お茶
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ もやしサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 肉豆腐 おくらとトマトの おくら和え そうめん汁	コーンラーメン ごぼうサラダ 大葉かぼち くだもの	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりの中華和え 豚汁	ゴーザ丼 ひじき煮 和風サラダ わかめスープ	お弁当
午後の おやつ		ツナマヨおにぎり お茶	納豆トースト 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	米粉きき 牛乳	元気おにぎり お茶	ヨーグルト お茶
	30(日)	31(月)					
午前の おやつ		せんべい 牛乳					
昼食		ごはん 鶏の唐揚げ かぼちサラダ キャベツのみそ汁					
午後の おやつ		豆乳もち お茶					