

令和6年

8月分 みそら保育園 予定献立表

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	木	さばの香味焼き、みそ汁 ビーフン炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 オレンジムース
2	金	肉豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 プリン
3	土	焼きそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
5 19	月	鶏肉のオレンジ焼き、コンソメスープ ラタトゥイユ、果物	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	アイスクリーム とうもろこし
6 20	火	赤魚の煮付け、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 もちもちチーズパン
7 21	水	豆腐だんご、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 白いゼリー
8 22	木	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 マカロニきな粉
9 23	金	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 クリームパン
10 24	土	冷やし中華、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 サブレ	ほうじ茶 えびせん
13	火	カレーうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 揚げせんべい	お盆保育の為 13日～15日の 3時のおやつは ありません
14	水	五目そうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ほうじ茶 ビスケット	
15	木	和風スパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	
16	金	ポークカレー、キャベツサラダ 果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	せんべい アイスクンディー
26	月	鮭の西京焼き、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 チヂミ
27	火	ハンバーグ(アレルギー対応)、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 豆乳プリン
28	水	柳川もどき、みそ汁 ほうれんそうの磯和え	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 バナナマフィン
29	木	炒り豆腐、みそ汁 じゃこのごま和え	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 メープルラスク
30	金	夏野菜カレー、ツナサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	せんべい アイスクンディー
17 31	土	ミートスパゲティ スティックチーズ、牛乳、果物	スパゲティ	ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 えびせん

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	8月の平均	462kcal	19.0g	15.2g
	保育園基準	465kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	8月の平均	550kcal	22.5g	16.6g
	保育園基準	572kcal	23.4g	16.0g

いわき市からのお知らせ
じいじと照りつける太陽 夏本番をお知らせ

毎日暑いが続いています。こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう。たくさん遊んで、しっかり食べて、たっぷり睡眠をとって、元気に夏を乗り切りたいですね！



夏は、つい冷たいものがほしくなりますね。熱中症予防には水分摂取が大切ですが、冷たいジュースなどのとりすぎには注意が必要です。ジュースなどの清涼飲料水には砂糖が多く含まれており、とりすぎると疲労感や食欲低下の原因になることも。お子さんには量を決めて与えましょう。

夏バテを予防するポイント

「食欲がなくてだるい・・・」

年々夏の暑さが厳しくなる中、最近は大人だけでなく、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを意識してとりましょう。

《 夏バテ予防にお勧めの食材 》



豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富



夏野菜

水分をたっぷり含むものが多く、ビタミンやミネラルなども豊富



レシピ紹介 豚肉の梅みそ焼き

豚肉のビタミンB1と梅干のクエン酸で疲労回復！

【材料】(幼児1人分)

- ・豚肉 50g
- ・梅干し(果肉) 2g
- ・みそ 2g
- ・砂糖・みりん各1g

【作り方】

- ① 梅干の種を除いて包丁でたたき、調味料と混ぜる。
- ② 豚肉に①を塗り、グリルで焼く。

*焦げやすいので火加減に注意！

*①に酒を加えてのばして豚肉を漬け込み、フライパンで焼いてもOK。



食べよう！いわき「かぼちゃ」



緑黄色野菜の代表格「かぼちゃ」。いわき市内でもいろいろな品種が生産されています。

野菜が苦手な子どもにも人気だけでなく、様々な栄養素が含まれ、免疫力アップや肌の健康を守るなどの効果があります。

