



こんだて

8月号

木谷保育所



厳しい暑さをのりきり

ましょう！

毎日暑い日が続いています。

夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう



今月の栄養量



給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gの持参した場合の栄養価です。

◆ 令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

8月は中華人民共和国！気になるメニューは・・・◆

◆ ジャージャー麺 エビチリ 開口笑 ◆

中国は国土が広いので、地域によって料理の種類も味付けもちがいます。北の北京料理は、寒いので濃い味付け、気温が高く雨が多い内陸の四川料理は、唐辛子や山椒などの香辛料を多く使います。上海料理は魚介類を使った料理が多く、南部の広東料理はあっさりとした味が特徴です。ジャージャー麺は北京料理、エビチリは四川料理なんですよ☆中国語のおいしい！という表現は、食べ物と飲み物で使い分けられており、食べ物では「好吃（ハオチー）」飲み物では「好喝（ハオフォー）」と言うようです。



		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	545	20.3	16.7	1.5
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	379	14.7	9.3	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	506	19.3	16.6	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	金	ばなな	おーろらちきん そえやさい こんそめすーぶ みかんかん	とうもろこしのおにぎり かれーいりこ
2	土	ぼーろ	ぶたにくのしょうがやき そえやさい かいそうさらだ ばなな	びすけっと
4	月	おふらすく	【給食で世界旅行をしよう！～中国～】じゃーじゃーめん えびちり みかんかん	かいこうしょう
5	火	ぶどうゼリー	あかうおのあげづけ そえやさい あつあげのすましじる ばなな	にゅうさんきんいんりょう きゅうりとつなの
6	水	ばなな	ぽーくびーんず やさいさらだ みにぜりー	ばいなっふるけーき
7	木	おにぎり	ぎゅうどん ばんさんすー すいか	あいすくりーむ
8	金	ちーずさんど	なつやさいのかきあげ そえやさい さまーすーぶ ばいなっふる	でこれーしょんぜりー
9	土	みにぜりー	いりとうふ きゃべつとおくらのごまさらだ ももかん	せんべい
12	火	きなこすこーん	はやしらいす ばんぶきんさらだ ばいんかん	おにぎり(ゆかり) いりこ
13	水	ふっきー	はっぽうさい じゃがいものごままよあえ みかんかん	とうにゅうくずもち
14	木	ほっとけーき	やさいのうまに きゅうりなます みにぜりー	こうやどうふのさいころ
15	金	くらっかーさんど(ちーず)	ひやしうどん なすとかぼちゃのにも みかんかん	じゃがいもおやき いりこ
16	土	うえはーす	ぶたにくのあまみそどん ごまあえ ばいんかん	くっきー
18	月	ぶどうゼリー	こうやどうふのにも おくらのあえもの なし	おにぎり(わかめ) いりこ
19	火	じゃむさんど	☆とりつくね そえやさい なつやさいとさかなのすましじる みかんかん	こーんふれーくすなっく
20	水	よーぐるとすこーん	かれーとうふ まろにーさらだ ばなな	【原リクエスト】 みかんぜりー
21	木	みたらしまかろに	しろみざかなふらい そえやさい こーんすきむすーぶ なし	こめこのばななけーき
22	金	ばなな	【西条東リクエスト給食・おやつ】らーめん ぼてとさらだ すいか	ぷりん
23	土	びすけっと	とりにくのてりに そえやさい ひじきとだいずのいために みかんかん	せんべい
25	月	おにぎり	【板城西リクエスト給食・おやつ】すばげていなぼたん どれっしんぐあえ ばいなっふる	かりんとう
26	火	ばなな	ぽーくけちやっぶ なつやさいのぼたーじゅ すいか	こおりどうふのもっちりこあばん
27	水	よーぐるとうえはーすぞえ	おたのしみきゅうしょく	からふるふる一つ
28	木	きなこすこーん	びびんば わかめすーぶ みかんかん	きなこどーなつあいすぞえ
29	金	くらっかーさんど(ちーず)	おやこに こーるすろーさらだ なし	とうにゅうおぐらぜりー
30	土	ぼーろ	ぶたにくとやさいのいためもの ごまあえ ばなな	びすけっと

✳8日(金)はゼリーのトッピングをします。

✳27日(水)はお楽しみ給食です。幼児組さんは箸のみ持参してください。

☆19日(火)は食育の日のメニューになっています。 ※食材の都合により、献立が変更になることがあります。