



給食・食育だより



令和7年度 8月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ)	軟飯 ほうれん草のスープ 野菜のそぼろ煮	かぼちゃ&にんじ りんぐ
2	土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ブロッコリー、人参)	軟飯 コンソメスープ 鶏とじゃが芋の煮物	野菜せんべい
3	日	お 休 み			
4	月	かぼちゃ& にんじりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚とひじきの煮物	小魚せんべい
5	火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、レタス、人参)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜の豆乳煮	★さつま芋軟飯
6	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、玉ねぎ)	軟飯 野菜スープ 白身魚とブロッコリーの煮物	ハイハイ
7	木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 鶏と豆腐の煮物	野菜せんべい
8	金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、玉ねぎ)	軟飯 野菜うどん かぼちゃの煮物	★パン粥
9	土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、小松菜)	鶏丼 みそ汁	ひじきせんべい
10	日	お 休 み			
11	月	山 の 日			
12	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、キャベツ、人参)	軟飯 すまし汁 鶏とキャベツの中華風煮	かぼちゃ&にんじ りんぐ
13	水	ひじきせんべい	愛 情 弁 当		野菜せんべい
14	木	かぼちゃ& にんじりんぐ	愛 情 弁 当		小魚せんべい
15	金	野菜せんべい	愛 情 弁 当		ひじきせんべい
★は手作りおやつです(^-^)					

		午前のおやつ (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	土	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、ほうれん草)	軟飯 豆腐のスープ 鶏と野菜の洋風煮	ハイハイ
17	日	お 休 み			
18	月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	野菜せんべい
19	火	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ほうれん草、人参)	軟飯 すまし汁 白雪ひじき	★豆乳トースト
20	水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、キャベツ)	軟飯 くだくうどん さつま芋の煮物	ひじきせんべい
21	木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、ブロッコリー、人参)	軟飯 コンソメスープ 白身魚と野菜のケチャップ煮	バナナ
22	金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、玉ねぎ、人参)	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のうま煮	野菜せんべい
23	土	かぼちゃ& にんじりんぐ	愛 情 弁 当		小魚せんべい
24	日	お 休 み			
25	月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、小松菜)	軟飯 みそ汁 豆腐としらすの煮物	ひじきせんべい
26	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、ブロッコリー)	軟飯 レタスのスープ 鶏とブロッコリーの煮物	★蒸しパン
27	水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、白菜、人参)	軟飯 すまし汁 五目豆腐	野菜せんべい
28	木	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、ほうれん草)	軟飯 ほうれん草のスープ 肉じゃが風	★にんじん軟飯
29	金	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、キャベツ)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜の中華風煮	ひじきせんべい
30	土	小魚せんべい	愛 情 弁 当		かぼちゃ& にんじりんぐ
31	日	お 休 み			

～栄養満点！旬の夏野菜をたべよう～

夏野菜には水分の代謝を盛んにし、利尿作用や発汗を促して、体を冷やし体液を補充する作用があります。体液が不足すると、口やのどの渇き、唇・舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などが起こります。また、血液の循環をよくして、暑さで弱る胃腸の働きを強め、食欲を減退させずに夏バテ防止にも役立ちます。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、
血圧を下げます。消
化促進疲労回復に
働きます。



緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、
体の調子を整えて、
むくみを解消します。



紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体
のほてりや炎症を鎮
める効果があります。



8月が旬の野菜

- オクラ
- きゅうり
- 冬瓜
- ゴーヤ
- モロヘイヤ
- とうもろこし
- なす
- ピーマン
- トマト
- かぼちゃ



夏野菜を使ったミートソース 9～11か月ごろ

< 1食分 >

鶏ひき肉.....15g
トマト.....20g
なす.....10g
玉ねぎ.....10g
ケチャップ.....小さじ1/2
片栗粉.....少々

1. 野菜はすべて皮をむいて
5mm角にカット。
2. 水を加えて野菜を煮る。
3. 鶏ひき肉を加えてほぐす
ようにしながら煮る。
4. ケチャップで調味して
片栗粉でとろみをつける。



鶏ひき肉は、ささみや
胸肉など脂質の少な
い部位を使用します。
もちろん他の野菜を
使っても大丈夫です。
ごはんや麺にかけて
食べます。