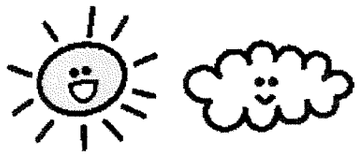
8月ぱくぱくだより

あおばこども園
2026（令和8）年給食だより



真夏の太陽がじりじりと照り付け、外に出るのも危険な暑さです。

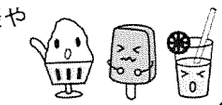
この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。暑さに負けず元気に健康に乗り切るためには、毎日の食事が大切です。主食・主菜・副食がそろったバランスの取れた食事をしましょう。

★夏バテの対策★

主食（ごはん）
主菜（肉・魚・卵）
副菜（野菜）がそろった
食事をとりましょう！

子どもは胃が小さく、一度の食事でたくさん食べることができないため、一回の食事がとても大切です。欠食は体力の低下につながるので、少量でも欠かすことなく食べましょう！

水かお茶で、こまめに水分補給をしよう！
ジュースやアイスを摂りすぎると
胃腸が冷えて、食欲不振や
下痢の原因になるので
気を付けましょう。



欠食による
体力低下

献立の紹介

豚肉のソース煮

材　料	分量（5人分）
豚ヒレ	200 g
しょうが	5 g
しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	100 g
油	小さじ2
砂糖	小さじ4
ウスターソース	大さじ1.5
片栗粉	小さじ2

✿作り方✿

① 豚ヒレ肉は一口大に切り、しょうがのすりおろしとしょうゆにつけておく。
② フライパンに油を熱し、①を炒め、火が通ってきたらスライスした玉ねぎを加えて炒める。
③ しっかり火が通ったら砂糖・ウスターソースで味をつけ、水溶き片栗粉を加えて絡める。

※豚肉は、ももスライスを使用してもよい

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	土	市販菓子	炒めビーフン、かえりの佃煮、オレンジ	
3	月	チーズカナッペ	夏野菜カレー、オクラの浸し、スイカ	レモンゼリー
4	火	ジャムサンド	鶏肉の塩焼き、じゃがいものきんぴら、きゅうりの即席漬け オレンジ	ソフトドーナツ
5	水	チーズパイ	白身魚の磯辺揚げ、茹野菜、かぼちゃの煮付、すまし汁	洋風おこし
6	木	黒糖蒸しパン	鶏チリソース風、粉ふきいも、小松菜のごま和え、パインアップル	ミルクくずもち
7	金	りんご寒	冷やし中華そば、中華風サラダ、バナナ	おかかおにぎり
8	土	市販菓子	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、茹オクラ、オレンジ	
10	月	クラッカー ジャムサンド	豚肉のソース煮、マカロニサラダ、バナナ	パルミエ
12	水	市販菓子	卵の野山焼、小松菜の浸し、オレンジ	市販菓子
13	木	市販菓子	鶏肉と昆布の煮込み、きゅうりの即席漬け、バナナ	市販菓子
14	金	市販菓子	炒め豆腐、小松菜のごま和え、オレンジ	市販菓子
15	土	市販菓子	肉じゃが、キャベツの浸し、オレンジ	
17	月	蒸しパン	旬のかき揚げ、和風サラダ、バナナ	フルーツ寒天
18	火	クラッカーピザ	和風ハンバーグ、ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り、かぼちゃの甘煮 オレンジ	ポンデケージョ
19	水	麩のラスク	魚のから揚げ、ごま酢和え、みそ汁	ピザトースト
20	木	グレープ寒	肉みそあんかけうどん、塩もみきゅうり、パインアップル	カレーピラフ
21	金	スティックパン	焼魚（さば）、かぼちゃのそぼろ煮、バナナ	コンソメポテト
22	土	市販菓子	焼き豆腐の含め煮、小松菜のごま和え、オレンジ	
24	月	レモンラスク	ムニエル、にんじんしりしり、しらすと昆布の和え物、バナナ	かぼちゃのクッキー
25	火	あられ麩	ナポリタン、スティックきゅうり、オレンジ	小倉蒸しパン
26	水	シュガーラスク	魚の照り焼き、冷拌三糸、かぼちゃの甘煮、コンソメスープ	みたらしポテト
27	木	トーステッド チーズスティック	豚肉とじゃがいものカレー煮、ナムル、バナナ	いなり寿司
28	金	ヨーグルト和え	**♦お楽しみ献立♦ビビンバ丼、焼きポテト パインアップル**	豆乳レアケーキ
29	土	市販菓子	塩焼きそば、もずくスープ、オレンジ	
31	月	シュガーパイ	鶏肉の照り焼き、ジャーマンポテト、ごまきゅうり、バナナ	ココアゼリー