



2025年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

いよいよ夏本番です。つつい冷たい食べ物を選んでしまいがちですが、この夏を元気で過ごすためには身体は適度に冷やし、胃腸は温かく保つことが大切です。夏野菜たっぷりのスープなどはいかがでしょうか。



たんじょうかいメニュー
8月28日(木)

- * ちらし寿し
- * 豆腐のすまし汁
- * 鶏のから揚げ
- * スパゲティサラダ
- * ミニトマト



～旬の食材～

トマト



今ではすっかりおなじみとなった、リコピンやβ-カロテン、ビタミンA・Cを豊富に含まれているトマト。酸味であるクエン酸には、食欲を増進し、疲労回復を助ける効果も!!生でサラダにしても、加熱してスープにしても美味しく、栄養もしっかり摂れるので、夏バテや夏風邪の予防にもおすすめです。

2025年も熱中症対策を!!

水分補給をジュースでしてしまうと、体内でジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、ビタミンB1が補酵素として重要な役割を果たしているため、ビタミンB1が不足してしまいます。ビタミンB1には疲労回復や精神を安定させる働きがあります。ビタミンB1不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、疲労回復の妨げとなります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」などの甘くない飲み物で行いましょう。



日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ もずくスープ きゅうりのレモン風味和え	牛乳 プリン せんべい	牛乳 丸ボーロ
2	土	ごはん オニオンスープ サラダうどん トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
4	月	ごはん おくらのすまし汁 魚のムニエル ポテトサラダ	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
5	火	ごはん じゃがいものみそ汁 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ	ミルク すいか せんべい	ヨーグルト
6	水	ごはん パンプキンスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ビスケット
7	木	ごはん きのこスープ 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
8	金	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 コーンフレーク
9	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け オレンジ	牛乳 パナナ せんべい	牛乳 ビスケット
12	火	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 魚の香り焼き 春雨のきんぴら	牛乳 チーズ オレンジ	牛乳 丸ボーロ
13	水	べんとうの日	牛乳	牛乳 せんべい
14	木	ごはん 千切り大根のみそ汁 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え	冷やしミルクココア パナナ	牛乳 ビスコ
15	金	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 クラッカー フルーツポンチ	牛乳 せんべい
16	土	ごはん オニオンスープ サラダうどん トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
18	月	ごはん おくらのすまし汁 魚のムニエル ポテトサラダ	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
19	火	ごはん じゃがいものみそ汁 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ	ミルク すいか せんべい	ヨーグルト
20	水	ごはん パンプキンスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ビスケット
21	木	ごはん きのこスープ 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
22	金	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 コーンフレーク
23	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け オレンジ	牛乳 パナナ せんべい	牛乳 ビスケット
25	月	ごはん 豆腐のみそ汁 ポークジンジャー 野菜サラダ	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスケット
26	火	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 魚の香り焼き 春雨のきんぴら	牛乳 チーズ オレンジ	ヨーグルト
27	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 せんべい
28	木	たんじょうかい	牛乳 ロールカステラ	牛乳 ビスコ
29	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ もずくスープ きゅうりのレモン風味和え	牛乳 プリン せんべい	牛乳 丸ボーロ
30	土	ごはん オニオンスープ サラダうどん トマト	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク