

献立表

2026年08月

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
31月	御飯(乳)、御飯(幼・職)、ビビンバ丼、コールスローサラダ、かき玉スープ	米、○油、マヨネーズ(スプレッド)、油、三温糖、ごま油	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、○魚肉ソーセージ、淡色みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、にんにく、わかめ(乾)	◎麦茶・マンナ、○麦茶、○ソーセージ巻き

8月の目標

・乳児

・水分補給や涼しい環境の中で暑さに負けず食事のリズムを整える。
・畑の野菜を通して食への興味や苦手な食材への興味を持つ

・幼児

・水分補給や涼しい環境の中で食事をするなど暑さに負けずしっかり食事をする。
・畑の野菜の収穫を通して野菜に興味を持ちおいしく頂く

3日 夏野菜カレー

暑い時期は
ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。