

# ゆりかごWECわかくさ保育園

2025



## 給食だより

サンサンと輝く太陽と、モクモクと盛り上がる入道雲、それにセミたちの賑やかな大合唱で夏本番！朝から「暑いですね～」と言う挨拶になってしまうこの頃です。夏場は予想以上に体力を消耗してしまいます。ご家庭でも十分な栄養と睡眠がとれるようご配慮いただき、子供たちがイキイキと夏の生活を楽しめるようにしましょう。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

### ミネラルを補給しよう！



ミネラルは人の体の中で作ることができないので食べ物からとらなければいけません。また、汗とともに体の外に排出されるため、暑くてよく汗をかく夏は特にしっかりとミネラルを補給しましょう。

#### 代表的なミネラルの働き

Ca

カルシウム  
骨や歯を作る



Fe

鉄  
赤血球の中で酸素を運ぶ



Mg

マグネシウム  
骨や歯を強くする  
酵素の働きをサポートする



Na

ナトリウム  
体中の水分バランスを調整する



K

カリウム  
血圧を調整する



Zn

亜鉛  
体内のさまざまな働きをサポートする



カルシウムやマグネシウムが  
足りないと…



骨や歯が弱くなる

鉄が足りないと…



貧血になりやすくなる

亜鉛が足りないと…



味がわからなくなる



#### 山口・九州・沖縄の郷土料理

#### 『緑茶スコーン（福岡県）』



『お茶』と言えば鹿児島県、静岡県が有名ですが、福岡県は茶葉栽培面積は全国5位、生産量は全国6位となっています。全国の日本茶生産量は鹿児島県、静岡県でおよそ70%を占めますが、福岡県は約2%で、そのうちの約90%が八女地域にあり、「八女茶」ブランドとしても有名です。

八女地域では、日本茶の中でも最高峰の品質を誇る高級茶『玉露』の生産が盛んで、京都の宇治、静岡の朝比奈とともに、玉露の三大産地と言われています。

引用：農林水産省「茶をめぐる情勢」令和7年6月

福岡県茶業振興推進協議会 福岡県における茶生産の概況



# 8月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ  
すいかの中からの使用となります。

| 曜日  | 月                                                                                                                                                      | 火                                              | 水                                               | 木                                                  | 金                                                                                                  | 土                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 日   | 【8月31日 野菜の日】<br>                                                     |                                                |                                                 |                                                    | 1                                                                                                  | 2                               |
| 献立  | や(8)さい(31)の語呂あわせから、「食料品流通改善協会」によって制定されました。3歳～5歳の子供たちに必要とされている1日の野菜の目標量は、3歳～5歳児は210g、大人は350gです。野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。いつもの食事に野菜をあと1品プラスしてみましょう。 |                                                |                                                 |                                                    | 大豆のキーマカレー<br>海藻サラダ<br>フルーツ                                                                         | 豚丼<br>具だくさん味噌汁<br>フルーツ          |
|     |                                                                                                                                                        |                                                |                                                 |                                                    | 黒糖ちんすこう<br>牛乳                                                                                      | メロンパン<br>牛乳                     |
| おやつ |                                                                                                                                                        |                                                |                                                 |                                                    |                                                                                                    |                                 |
| 日   | 4                                                                                                                                                      | 5                                              | 6★サマーフェスタ                                       | 7                                                  | 8                                                                                                  | 9                               |
| 献立  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>小松菜の中華和え<br>わかめスープ<br>トマト                                                                                                               | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>グリーンサラダ<br>白菜の味噌汁<br>トマト      | 冷やしうどん<br>チキンナゲット<br>ウインナー<br>たこ焼き<br>フルーツ/クッキー | ごはん<br>八宝菜<br>大学かぼちゃ<br>中華スープ<br>トマト               | ごはん<br>鰯のおろし煮<br>キャベツの甘酢和え<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ                                                       | 冷やし中華<br>あじナゲット<br>フルーツ         |
|     | レーズンケーキ<br>牛乳                                                                                                                                          | ジャムサンド<br>牛乳                                   | ベジゼリー                                           | マーマレード蒸しパン<br>牛乳                                   | アイスクリーム<br>ウエハース                                                                                   | わかめおにぎり<br>野菜ジュース               |
| 日   | 11                                                                                                                                                     | 12                                             | 13                                              | 14                                                 | 15                                                                                                 | 16                              |
| 献立  |                                                                       | ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>トマト                       | 親子丼<br>厚揚げの味噌汁<br>トマト                           | ミートソーススパゲティ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ                   | <b>お弁当日</b><br> | ビビンバ丼<br>具だくさんスープ<br>フルーツ       |
|     |                                                                                                                                                        | さつま芋ドーナツ<br>お茶                                 | たい焼き<br>牛乳                                      | ゼリー<br>せんべい                                        |                                                                                                    | マドレーヌ<br>野菜ジュース                 |
| おやつ |                                                                                                                                                        |                                                |                                                 |                                                    |                                                                                                    |                                 |
| 日   | 18                                                                                                                                                     | 19                                             | 20                                              | 21                                                 | 22★お誕生会                                                                                            | 23                              |
| 献立  | ごはん<br>白身魚のサクサク揚げ<br>ひじきサラダ<br>小松菜の味噌汁<br>フルーツ                                                                                                         | ごはん<br>鶏肉の信州味噌炒め<br>切干大根サラダ<br>えのきのすまし汁<br>トマト | 黒糖パン<br>チーズミートなす<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>トマト     | ごはん<br>鰯のカレームニエル<br>コールスローサラダ<br>じゃが芋のスープ<br>フルーツ  | とうもろこしごはん<br>夏野菜のラタトゥイユ<br>ポテトサラダ<br>春雨スープ<br>フルーツ                                                 | 冷やしそうめん<br>とうもろこしの香ばし揚げ<br>フルーツ |
|     | 手作りプリン                                                                                                                                                 | ちりめん大豆<br>お茶                                   | マスカットゼリー                                        | マラーカオ<br>牛乳                                        | フルーツパフェ                                                                                            | ヨーグルト<br>せんべい                   |
| 日   | 25                                                                                                                                                     | 26                                             | 27                                              | 28◆福岡県郷土料理                                         | 29★焼肉の日                                                                                            | 30                              |
| 献立  | 豆腐ブレッド<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>もずくスープ<br>フルーツ                                                                                               | 焼きそば<br>ナゲット<br>フルーツ                           | ごはん<br>鶏肉の照焼き<br>ゴーヤの味噌炒め<br>大根のすまし汁<br>トマト     | ごはん<br>トマト肉じゃが<br>いんげんと大豆のごま酢和え<br>しめじの味噌汁<br>フルーツ | ごはん<br>焼肉風炒め<br>胡瓜の和え物<br>きのこスープ<br>トマト                                                            | 焼き鳥丼<br>具だくさん味噌汁<br>フルーツ        |
|     | 枝豆おにぎり<br>お茶                                                                                                                                           | きな粉トースト<br>牛乳                                  | 野菜蒸しパン<br>牛乳                                    | ◆緑茶スコーン<br>牛乳                                      | フルーツヨーグルト                                                                                          | クリームパン<br>牛乳                    |
| おやつ |                                                                                                                                                        |                                                |                                                 |                                                    |                                                                                                    |                                 |

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

| 曜日  | 月             | 火               | 水           | 木             | 金             | 土           |
|-----|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 日   | 1             | 2               | 3           | 4             | 5             | 6           |
| おやつ |               |                 |             |               | みかん缶          | ビスコ<br>牛乳   |
| 日   | 4             | 5               | 6           | 7             | 8             | 9           |
| おやつ | クッキー<br>牛乳    | ちりめん<br>お茶      | ヨーグルト       | チーズ<br>お茶     | コーンフレーク<br>牛乳 | ビスケット<br>牛乳 |
| 日   | 11            | 12              | 13          | 14            | 15            | 16          |
| おやつ | 山の日           | 人参スティック<br>お茶   | ビスコ<br>牛乳   | 枝豆ビスケット<br>牛乳 | せんべい<br>牛乳    | ウエハース<br>牛乳 |
| 日   | 18            | 19              | 20          | 21            | 22            | 23          |
| おやつ | コーンフレーク<br>牛乳 | どうぶつビスケット<br>牛乳 | ちりめん<br>お茶  | パン<br>りんごジュース | みかん缶          | クッキー<br>牛乳  |
| 日   | 25            | 26              | 27          | 28            | 29            | 30          |
| おやつ | ビスコ<br>牛乳     | チーズ<br>お茶       | ウエハース<br>牛乳 | ビスケット<br>牛乳   | 人参スティック<br>お茶 | せんべい<br>牛乳  |