

8月 きゅうしゅくだより

暑くても元気に! 

毎日暑い日が続いていますが、しっかりと水分補給や休息と
とりながら、たくさん遊び、しっかりと食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう!

知って得する

食の知恵袋



いいことたくさん! 地産地消



「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることにもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



7/9(木) 白組で栄養指導をしました。

- ・食べ物バイキング形式を取り、三色分けてほしい。
- ・箸の持ち方、正しく持てるように練習しました。



「すきなものばかり弁当」
の日は...
8/13日(木)
デス!

2026 年 8 月分 献立表

施設名 福岡保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ
1日	土曜	昆布	味噌ラーメン 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (ビスコ) お菓子 (ちちぼーろ)
2日	日曜			
3日	月曜	するめ	高野豆腐と鶏肉のうま煮 野菜のおかか和え 大根スープ きな粉 ご飯	スキムミルク かたくり粉クッキー
4日	火曜	チーズ	魚のみそやき 三色サラダ みそ汁 ご飯	お菓子 (いもかりんとう) お菓子 (ゴマスティック)
5日	水曜	魚肉ソーセージ	キャベツと豚肉の味噌炒め かぼちゃサラダ あさりコーンスープ ご飯	フルーチェ
6日	木曜	お菓子 (ビスコ)	ハヤシライス グリーンサラダ ゆで卵 フルーツ (バナナ) ご飯	スキムミルク じゃこトースト
7日	金曜	昆布	魚のシュンユイ ナムル もやしのカレー炒め 呉汁 ご飯	フルーツポンチ
8日	土曜	お菓子 (ゴマスティック)	親子うどん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (ビスコ) お菓子 (いもかりんとう)
9日	日曜			
10日	月曜	するめ	あんかけ豆腐 レバーのケチャップ煮 さっぱりサラダ フルーツ (バナナ) ご飯	スキムミルク 小麦まんじゅう
11日	火曜	山の日		
12日	水曜	チーズ	ししゃものから揚げ チョップドサラダ 切り干し大根のナポリタン風 みそ汁 ご飯	スキムミルク シュガートースト
13日	木曜	昆布	おきものばっかり弁当の日	お菓子 (ビスコ) お菓子 (ゴマスティック)
14日	金曜	お盆		
15日	土曜	お盆		
16日	日曜			
17日	月曜	するめ	ちくわの磯辺揚げ オニオンサラダ 小魚 みそ汁 ご飯	スキムミルク ポップコーン
18日	火曜	お菓子 (ビスコ)	魚のマリネ もやしの中華和え 豆腐スープ きな粉 ご飯	スキムミルク 野菜のマフィン
19日	水曜	フルーツ (バナナ)	ツナとチーズの春巻き ひじきと大豆の煮物 すまし汁 ご飯	スキムミルク ホットケーキ
20日	木曜	魚肉ソーセージ	ソースかつ丼 中華きゅうり コンソメスープ フルーツ (オレンジ)	牛乳かんのあんみつ
21日	金曜	チーズ	魚のマヨネーズ焼き きゃべつの甘酢和え じゃが芋の含め煮 呉汁 ご飯	スキムミルク もちもちばん
22日	土曜	タバ 保育		
23日	日曜			
24日	月曜	するめ	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 きな粉 ご飯	水ようかん
25日	火曜	フルーツ (バナナ)	魚のフライ (タルタルソース) しおもみやさいこんにやくソテー 野菜と肉団子のスープ ご飯	スキムミルク 高野豆腐のブリッツ
26日	水曜	魚肉ソーセージ	カレーライス ドレッシングサラダ ゆで卵 フルーツ (バナナ) ご飯	スキムミルク わらび餅
27日	木曜	チーズ	ごぼうのクリームパスタ フルーツサラダ あさりスープ ご飯	スキムミルク 大豆フレックスナック
28日	金曜	昆布	なすギョウザ カムカムサラダ 煮豆 呉汁 ご飯	フルーツヨーグルト
29日	土曜	お菓子 (ちちぼーろ)	けんちんうどん 魚肉ソーセージ チーズ フルーツ (オレンジ)	お菓子 (ビスコ) お菓子 (ゴマスティック)
30日	日曜			
31日	月曜	するめ	にらと高野豆腐の炒め物 ほうれん草のチーズおかか和え みそ汁 ご飯 きな粉	スキムミルク かぼちゃのポンデケージョ

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩

453kcal

19.7g

13.9g

1.6g

3才未満児

528kcal

22.7g

15.7g

1.7g

3才以上児