令和6年度

8月給食だより

黒部市市民福祉部こども支援課

の日は3歳以上児も主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副　　食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	木	牛乳　せんべい	魚のピカタ　ほうれん草のごま和え　オレンジ　オクラのスープ	ごはん	牛乳　クラッカー
2	金	牛乳　さくっとあられ	鶏肉のバンバンジー焼き　三色サラダ　豆乳みそ汁	ごはん	牛乳　ミニのりすけ
3	土	お茶　菓子	カレー　ミートボール　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子
5	月	牛乳　野菜ビスケット	豚肉のケチャップ炒め　グリーンポテト　春雨スープ	ごはん	牛乳　小魚スティック
6	火	牛乳　鉄おかき	鮭の塩焼き　華風和え　ゴールドキウイ　じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳　とうもろこし　☆
7	水	牛乳　胚芽クッキー	五目ごはん　星のハンバーグ　ミニトマト　塩きゅうり　天の川汁	五目ごはん	七夕ゼリー　星たべよ
8	木	牛乳　クラッカー	赤魚の竜田揚げ　キャベツのサラダ　ミニパイン　小松菜のみそ汁	ごはん	すいか
9	金	牛乳　カルテツクッキー	冷やし中華　ぎょうざ　トマト　しらすの佃煮　お茶	ごはん	豆乳アイス
10	土	お茶　菓子	カレー　ハンバーグ　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子
12	祝		山の日		
13	火	お茶　菓子	煮込みうどん　ボイルウインナー　チーズ　バナナ	うどん	果汁　菓子
14	水	お茶　菓子	カレー　ミートボール　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子
15	木	お茶　菓子	カレー　ハンバーグ　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子
16	金	お茶　菓子	煮込みうどん　ボイルウインナー　チーズ　バナナ	うどん	果汁　菓子
17	土	お茶　菓子	カレー　ミートボール　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子
19	月	牛乳　カルテツウエハース	いわしの梅煮　切り干し大根とほうれん草のごま和え　バナナ　豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳　かりんとう
20	火	牛乳　さくさくボーロ	名水ポークの生姜焼き　スパゲッティサラダ　旬の野菜スープ	ごはん	フルーツポンチ　☆
21	水	牛乳　こめ棒くん	ちくわの磯部揚げ　ゆかり和え　ミニトマト　そうめん汁	ごはん	牛乳　ラスク
22	木	牛乳　ビスケット	チンジャオロースー　ポークシュウマイ　ミニパイン　厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳　鉄サブレ
23	金	牛乳　せんべい	枝豆とコーンのご飯　エビフライ　さわやか漬け　一口ゼリー　ワンタンスープ	枝豆とコーンのご飯	フローズンヨーグルト
24	土	お茶　菓子	カレー　ハンバーグ　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子
26	月	牛乳　バナナ	鮭のみそ焼き　キャベツのごま和え　ミニトマト　なすのみそ汁	ごはん	牛乳　ポテトスナック
27	火	ヨーグルト	鶏肉の五目カレー炒め　ブロッコリー　キャベツのスープ	ごはん	きらきらゼリー　☆
28	水	牛乳　クラッカー	五目焼きそば　こりこりきゅうり　ゴールドキウイ　ほうれん草のみそ汁	ごはん	牛乳　パイ
29	木	牛乳　野菜ビスケット	麻婆茄子　フライドポテト　ミニトマト　わかめスープ	ごはん	牛乳　カルシウムせんべい
30	金	牛乳　せんべい	夏野菜カレー　パインサラダ　ナゲット　お茶	ごはん	野菜ゼリー
31	土	お茶　菓子	カレー　ミートボール　チーズ　果物　牛乳	ごはん	果汁　菓子

※都合により献立を変更することがあります。　25日は命ありがとうパパママデイです。　☆印は手作りおやつです。

すごいぞ！夏野菜パワー

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれのパワーを意識して食べてみましょう！

きゅうり・レタス
体の余分な熱をとる

パプリカ・ナスなど
汗で失われるミネラルやビタミンが豊富

トマト
日焼けした肌を回復させる

8月31日は野菜の日

トマトやきゅうりを食べて、味や音など素材そのものを楽しんでみま

カレーにトマトやなす、とうもろこしなど入れて野菜を味わいましょう！

第４の食事おやつについて

お家で過ごす時間が多くなる時期です。おやつの時間は楽しい時間ですが、おやつは１日３回の食事では取り切れない栄養の補給源になります。おやつは甘いものではなく、軽い食事（間食）と考えましょう！体格や運動量、食事量によって異なりますが、**２歳までは150kcal、３歳からは200kcal**程度にしましょう。

おやつのお約束

- 食べる時間を決め、食事前、就寝前には食べない。（食事前２～３時間は空ける）
- 食べる量がわかるようにお皿に移す。（個包装を選ぶ）
- 砂糖の多いもの、柔らかいものは控える。
- ３食で不足しがちな栄養素を取り入れる。
- 飲み物は、牛乳、お茶、水を選ぶ。

おすすめのおやつ（間食）

チーズ、ヨーグルト　さつまいも、かぼちゃ　野菜スティック　おにぎり　牛乳　お茶、水