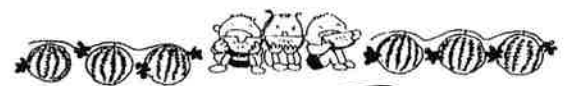


給食だより 8月



先日の夏まつり、おつかれさまでした！暑い中たくさんのお手伝いもありがとうございました。おかげさまでほとんどの品を完売することができたようです！



2026. 8. 1 幌北ゆりかぜ保育園



(19日(水))



(13日(木))

(14日(金))

(15日(土))

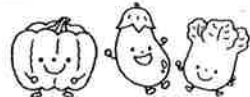
お休み
協力日です！
ご協力
お願いします。



野菜が苦手な子どもも多いと思いますが、調理法によって苦手の味を和らげたり、周りの家族や友達がおいしそうに食べている姿を見たりすることや、苦手な野菜に挑戦するきっかけになるかなと思いますよ！

		主食	副食	午後のおやつ
1	土	冷麦	揚げりどり ほうちん草おかあえ	おかし 果物
3	月	ゆかりごはん	けし汁(キャベツ・油あげ) トマト ポーチン生野菜 七草大根おろし	パンタグレカステラ きなせんべい じゃがいも
4	火	パン	コンポタージュ チリコンカン サリマ草グラッセ	五平ごはん 煮みそ
5	水	ごはん	けし汁(白身・キャベツ・しめじ) とろろ豆腐と豆腐のけしおろし 甘酢大根	パンのトマトソース こめ棒
6	木	ごはん	けし汁(大根・ワケギ) すき焼きお豆腐、インゲンお豆腐	きんぎょのスコーン きんぎょ
7	金	スパゲティ チキンカツ	かぼちゃサラダ	芋けんぴ 枝豆 果物
8	土	五目冷麦	大根おろし煮、甘酢きゅうり	おかし 果物
10	月	わかめごはん	けし汁(油揚げ・キャベツ・人参) ほうちん草おろし サバ照り焼き キャベツのけしおろし	アジのレモンステーキ おからチップ
12	水	ツナカレー	スライクきゅうり	レーズンスライク 二色せんべい 煮みそ
13	木	冷麦	かぼちゃおろし煮、ブロッコリー	星のせんべい ドーナツ おやつ
14	金	ごはん	けし汁(白身・人参) マーボー豆腐 スリキーソース	パンタ 揚げたて揚げ
15	土	冷やしわかめうどん	きのこ煮、にんじん 甘酢大根	おかし 果物
17	月	ごはん	けし汁(大根・人参) モロの餅の粉 便当の生野菜 七草おろし	けし汁(パン) ミニハート 煮みそ
18	火	パン	夏野菜スープ チキンソース 小松菜ソース	ゆかりおにぎり アサクラ
19	水	とうもろこしごはん	清汁(キャベツ・人参・豆腐) きゅうりの中華あん 豆腐(インゲン) 人参グラッセ スイカ	セリ しょうが
20	木	納豆ごはん	けし汁(サリマ草・キャベツ) 白身のりあん 揚げ(魚、ポーク) 大根とキャベツのけしおろし	小豆ちゃん じゃがいもマカロニ じゃがいも
21	金	肉味噌 スパゲティ	コロコロサラダ	サゲレ 五目きき風 煮みそ
22	土	冷麦	ツナじゃがいも トマト	おかし 果物
24	月	ごまごはん	けし汁(豆腐・ワケギ) ブロッコリーおろし サバおろし 七草おろし 素揚げキャベツ	こめ棒 ちいさなマドレーヌ すもも
25	火	パン	クリームチーズ ポークチャップ カリフラワー	おからチップ コーンライス 果物
26	水	とりおろしごはん	けし汁(キャベツ・しめじ) 揚げり豆腐 インゲンキンセウ	きんぎょ きんぎょスケッチ 果物
27	木	ごはん	けし汁(白身・キャベツ) 便当の照り焼き スリキーソース	レーズンパンケーキ 芋けんぴ じゃがいも
28	金	夏野菜カレー	牛草煮	パンタ 黒ごまスコーン 煮みそ
29	土	肉味噌わかめうどん	野菜の旨煮、甘酢大根	おかし 果物
31	月	ごはん	けし汁(大根・油あげ) トマト ポーチン生野菜 かりめんごぼう	フライドポテト 二色せんべい 果物

< 8月は「野菜摂取強化月間」です！ >



札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。
健康のために1日に摂取したい野菜の目標量は、350g以上(野菜の小鉢5皿分)ですが、
札幌市民の平均摂取量は284gで、約70g(野菜の小鉢1皿分)不足しているのが現状です。
※20歳以上における野菜の摂取量の平均
8月は地物の野菜が豊富に出回る時期です！新鮮で栄養価の高いおいしい旬の野菜を食べましょう！

