

8月 給食だより

今月の目標 夏野菜を食べて暑さを乗り切ろう！！

令和2年 8月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
1	土	ロールパン さつま芋シチュー チーズオムレツ サラダ	バナナ	お粥 鶏肉とさつま芋の煮物 茹で野菜 すまし汁	バナナ	鶏肉 牛乳 さつま芋 ロールパン 人参 玉ねぎ しめじ レタス 水菜 枝豆 胡瓜 ミニトマト	ヨーグルト せんべいのみみ	591
3	月	ご飯 鯖のみそ煮 青梗菜の和え物 キャベツのみそ汁	オレンジ	お粥 魚のみそ煮 お浸し みそ汁	オレンジ	鯖 油揚げ 生姜 青梗菜 人参 海苔 わかめ キャベツ	スキムココア カリカリ野菜バー	621
4	火	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 玉ねぎのみそ汁	バナナ	お粥 肉豆腐 南瓜煮 玉ねぎのみそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 わかめ	牛乳 お菓子	598
5	水	親子丼 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁	すいか	お粥 鶏のあんかけ 金平風 ほうれん草のみそ汁	すいか	鶏肉 卵 さつま揚げ 厚揚げ 乾燥椎茸 玉ねぎ 三つ葉 ごぼう 人参 トマト ほうれん草 葱	牛乳 人参蒸しパン	617
6	木	ご飯 タラフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	バナナ	お粥 たら煮付け 茹で野菜 みぞれ汁	バナナ	たら 豚肉 厚揚げ キャベツ 人参 トマト えのき 大根 葱	フルーツムース	601
7	金	冷やし中華 花シュウマイ もずくスープ	メロン	お粥 花シュウマイ ナムル風 もずくスープ	メロン	卵 豚ひき肉 えび 豆腐 中華麺 トマト 胡瓜 もやし 玉ねぎ 椎茸 もずく えのき 人参 葱	お茶 切干大根のおいなり	610
8	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 豚肉の野菜あんかけ 温トマト すまし汁	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	592
11	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	バナナ	お粥 肉じゃが煮 白和え 大根のみそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 大根	牛乳 セサミバー	606
12	水	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ	バナナ	お粥 麻婆豆腐 ナムル風 中華スープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 生姜 にんにく 葱 乾燥椎茸 人参 たら ほうれん草 もやし コーン缶	アイスクリーム せんべい	604
13	木	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁	バナナ	お粥 ほっけ焼き 人参煮 小松菜のみそ汁	バナナ	ほっけ さつま揚げ 油揚げ 切干大根 人参 乾燥椎茸 いんげん 小松菜 わかめ 葱	牛乳 お菓子	594
14	金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	オレンジ	お粥 焼きそば風 茹で野菜 わかめスープ	オレンジ	豚肉 卵 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ 葱 えのき	牛乳 お菓子	593
15	土	ご飯 クリームシチュー オムレツ サラダ	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温サラダ 野菜スープ	バナナ	鶏肉 卵 チーズじゃが芋 にんじん 玉ねぎ グリンピース レタス 水菜 枝豆 胡瓜 ミニトマト	ヨーグルト せんべいのみみ	581
17	月	ご飯 厚揚げのひき肉詰め 胡瓜の塩昆布和え かきたま汁	オレンジ	お粥 豆腐のそぼろ煮 茹で野菜 たらのみそ汁	オレンジ	厚揚げ 豚ひき肉 高野豆腐 卵 いんげん 胡瓜 人参 塩昆布 トマト たら	キャロットゼリー クッキー	589
18	火	ご飯 納豆とひじきの落とし揚げ いかと大根の煮物 豚汁	バナナ	お粥 納豆 大根の煮物 豚汁	バナナ	納豆 かにかま いか 豆腐 油揚げ 里芋 たら ひじき 大根 生姜 いんげん ごぼう 人参	スキムミルク マシュマロサンド	618
19	水	クッキング カレー 福神漬け サラダ とうもろこし	すいか	お粥 肉じゃが煮 温サラダ すまし汁	すいか	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け レタス 胡瓜 ブロッコリー ミニトマト とうもろこし	フルーツパフェ	656
20	木	ご飯 カレイの煮付け 人参しりしり もやしのみそ汁	バナナ	お粥 カレイの煮付け 人参しりしり みそ汁	バナナ	かかれい ちくわ 卵 厚揚げ 生姜 人参 ピーマン しめじ もやし わかめ	牛乳 お菓子	618
21	金	ミートソース ブロッカーサラダ オニオンスープ	メロン	お粥 ミートソース 茹で野菜 オニオンスープ	メロン	豚肉 チーズ 卵 ちくわ ベーコン にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 えのき トマト缶 ブロッコリー	牛乳 粉ふき芋	639
22	土	ご飯 ハヤシライス シーフードサラダ	バナナ	お粥 豚肉のトマト煮 温サラダ 野菜スープ	バナナ	豚肉 えび いか 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 缶 グリンピース ブロッコリー パプリカ 胡瓜	牛乳 ゆで卵	594
24	月	ご飯 しらす入り卵焼き 白菜の煮浸し すいとん	オレンジ	お粥 しらす煮 煮浸し すいとん	オレンジ	卵 しらす 油揚げ 鶏ガラ 葉ねぎ 白菜 人参 ごぼう 乾燥椎茸 葱	お茶 鯖と昆布のおにぎり	618
25	火	ご飯 レバーから揚げ 酢の物 千切り野菜汁	バナナ	お粥 レバーペースト 酢の物 千切り野菜汁	バナナ	豚レバー しらす 人参 生姜 ごぼう ミニトマト わかめ 胡瓜 もやし 大根 えのき 糸こんに	牛乳 ポップコーン	592
26	水	ご飯 マカロニグラタン 大根とツナのサラダ モロヘイヤスープ	すいか	お粥 鶏肉の煮物 大根の煮物 モロヘイヤスープ	すいか	豚肉 えび チーズ ツナ 卵 玉ねぎ わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト モロヘイヤ えのき	フルーツヨーグルト	609
27	木	ご飯 鮭のから揚げ キャベツの甘酢和え けんちん汁	バナナ	お粥 鮭のあんかけ 甘酢和え けんちん汁	バナナ	鮭 豚肉 豆腐 さつま芋 キャベツ 胡瓜 青しそ ごぼう 人参 大根 葱	豆乳プリン クラッカー	602
28	金	きつねうどん 春菊とわかめのかけ揚げ トマト	メロン	お粥 しらすと春菊 温トマト わかめうどん	メロン	鶏ガラ 油揚げ かまぼこ しらす うどん ほうれん草 葱 わかめ 春菊 南瓜 トマト	牛乳 カリカリ野菜バー	597
29	土	ポークカレー 福神漬け ウィンナー 大豆和え	バナナ	お粥 肉じゃが煮 大豆和え すまし汁	バナナ	豚肉 ウィンナー 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー	ヨーグルト せんべいのみみ	582
31	月	ご飯 豆腐チャンプル ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	オレンジ	お粥 豆腐チャンプル ごま和え ワンタンスープ	オレンジ	豚肉 豆腐 卵 にんにく 人参 椎茸 たら 生姜 葱 白菜 きくらげ	牛乳 フライドポテト	609

便秘・下痢に気を付けて！！

暑くなってくるとどうしても冷たいアイスやジュースを摂取しがちです。お腹の調子を悪くしないためにも量を考えて摂取するようにしましょう。

また糖分の過剰摂取にもつながりますので、ジュースだけではなく、ミネラル豊富な麦茶などで水分を補給しましょう。

食品添加物についてしろう！！

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを示します。保存性を高めたり、混ぜやすい、固まりやすい、粘りをだすなど、加工しやすくしたりおいしそうな色や味をつけたりなど、加工食品の製造販売に不可欠なものです。加工食品を買うときはどんな添加物が使われているのか表示を確認し選択して使用しましょう。

着色料…一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもある。

うま味調味料…ナトリウムと結びついた形で存在していて、気づかないうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味がわからなくなってしまふ。

リン酸塩…カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗しょう症を招く。

発色剤…亜硝酸Naなど、ほかの物質と反応して発がん物質を作る。

午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます

離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

エネルギーは3歳以上児の目安です