

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年8月1日

本格的な暑さが続いています。園では、子供達が元気に水のシャワーをあびたり、シャボン玉やおもちゃすくいで遊んだり、全身で夏の水遊びを楽しんでいます。

8月は暑さのために食欲も減退気味になりますが、夏を元気に乗り切るためには水分やビタミンの栄養素がたっぷり含まれている旬の夏野菜(胡瓜・トマト・茄子・すいか・とうもろこし・南瓜など)を食べて暑い夏を乗り切りましょう!園の給食では、夏野菜も採り入れながら、さっぱりとしたメニューや冷たいおやつも提供する予定です。

8月29日は園で「元気っこ祭り」を行います。昼食はおにぎりとおでんのパイキングになります。お楽しみに♪

今月のねらい

- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける
- *バランスのよい食生活で体力をつける。

●とうもろこしの皮むき●

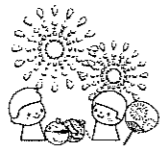
7月におやつで使うとうもろこしの皮むきをしました。皮を力いっぱいひっぱり、真剣な表情で取り組んでいました。黄色い粒が見えてくると、「とうもろこしがでてきた♪」と大喜び。大きな口をあけてかぶりつき、やさしい甘さのとうもろこしを喜んで食べていました。なかにはどうやって食べたらいいかわからない子もいましたが、前歯でかぶりとかぶりつくよい経験にもなったようです。

皮むきをとおして感触・匂い・味など五感をとおして味わうことができました。



今月の行事食

23日(金)お誕生日会
全員ご飯はいりません。
29日(木)元気っこ祭り
全員ご飯はいりません。
※両日ともお箸・コップは忘れずに。



夏バテを予防する食材

子どもは、体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前にしっかり栄養を取って対策しておきたいですね。

豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体力作りにおすすめです。



夏野菜

トマトやオクラ・ピーマンなどの夏野菜は抗酸化作用があり、栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。



枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか水分を調整するカリウムが豊富に含まれているので夏バテ予防に効果的。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、タンパク質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれているのでカルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いためにぜひ積極的にとりたい食品です。



8月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	木	軟飯 茄子入り麻婆豆腐のり和え すまし汁 オレンジ	なす 鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ/ほうれん草 もやし 人参 のり佃煮/チンゲン菜 人参 玉葱 /オレンジ	乳児用 ウェハース	茄子入り麻婆豆腐 のり和え 中華スープ オレンジ	なす 鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ/ほうれん草 もやし 人参 のり佃煮/チンゲン菜 人参 玉葱 ベーコン 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 お菓子
2	金	軟飯 白身魚煮 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 バナナ	白身/冬瓜 鶏ミンチ 片栗粉 /揚げ 茄子 玉葱 人参 南瓜 オクラ みそ/バナナ	食パン	白身の塩こうじ焼き 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 バナナ	白身 塩こうじ/冬瓜 鶏ミンチ 片栗粉/揚げ 茄子 玉葱 人参 南瓜 オクラ みそ/バナナ	牛乳 ツナサンド
3	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
5	月	軟飯 野菜のケチャップ煮 ツナサラダ すまし汁 バナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ/キャベツ ツナ 胡瓜 /豆腐 えのき 人参 葱 /バナナ	いちご ミルク寒天	ポークチャップ ツナサラダ すまし汁 バナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマンケチャップソース /キャベツ ツナ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱 /バナナ	牛乳 いちご ミルク寒天
6	火	軟飯 白身魚あんかけ 大根サラダ すまし汁 オレンジ	白身 玉葱 人参 ピーマン/大根 人参 胡瓜/トマト 玉葱 卵 葱 /オレンジ	チーズ スティックパン	白身のカレーあんかけ 大根サラダ トマトと卵のスープ オレンジ	白身 玉葱 人参 ピーマン カレールウ/大根 人参 ちくわ 胡瓜 /トマト 玉葱 卵 葱 コンソメ /オレンジ	牛乳 チーズ スティックパン
7	水	軟飯 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/スパゲティ 人参 胡瓜 /切干 人参 ほうれん草 みそ /オレンジ	乳児せんべい	肉じゃが イタリアンスパゲティ みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン/切干 人参 ほうれん草 みそ /オレンジ	牛乳 お菓子
8	木	軟飯 マカロニケチャップ煮 胡瓜の和え物 すまし汁 オレンジ	マカロニ 人参 玉葱 鶏ミンチ ケチャップ/ささみ 胡瓜 人参 もやし/豆腐 人参 葱/オレンジ	ヨーグルト バナナ	マカロニナポリタン ごまペースト和え すまし汁 オレンジ	マカロニ 人参 玉葱 鶏ミンチ ケチャップ 粉チーズ /ささみ 胡瓜 人参 もやし マヨネーズ ごま/豆腐 人参 葱/オレンジ	ヨーグルト バナナ
9	金	軟飯 八宝菜風 春雨スープ バナナ	鶏ミンチ 白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 椎茸 /春雨 葱 玉葱 人参/バナナ	乳児用 ウェハース	八宝菜 チキンナゲット 春雨スープ バナナ	豚肉 白菜 人参 玉葱 えび ブロッコリー 椎茸 だけのご/チキンナゲット/春雨 葱 玉葱 人参 鶏ガラ/バナナ	牛乳 お菓子
10	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
13日~16日までお盆休み							
17	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
19	月	軟飯 冷やしうどん 厚揚げの煮物 胡瓜煮込み オレンジ	うどん 人参/厚揚げ 人参 小松菜 /胡瓜/オレンジ	きらきら ゼリー	冷やしうどん 厚揚げの卵とじ 胡瓜スティック オレンジ	うどん 揚げ 人参 葱/厚揚げ 人参 卵 小松菜 /胡瓜 ごま ごま油/オレンジ	牛乳 きらきら ゼリー
20	火	軟飯 白身魚煮 キャベツ煮込み 貝たぐさんみそ汁 バナナ	白身魚/キャベツ ブロッコリー /豚肉 大根 人参 葱 みそ/バナナ	切干大根粥	白身のムニエル タルタルかけ キャベツサラダ 豚汁 バナナ	白身 小麦粉 バター 卵 マヨネーズ パセリ/ キャベツ ブロッコリー コーン/豚肉 大根 人参 揚げ 葱 みそ/バナナ	切干大根の おにぎり
21	水	軟飯 白身魚あんかけ ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	白身魚 玉葱 人参/ひじき 人参 胡瓜 玉葱/豆腐 人参 ほうれん草 /オレンジ	ココロラスク	豚肉のみそだれ焼き ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 しめじ ごま みそ/ひじき 人参 胡瓜 玉葱 卵/豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 ココロラスク
22	木	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 胡瓜とオクラの和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン /胡瓜 オクラ 人参/キャベツ 玉葱 みそ/オレンジ	乳児用 ビスケット	鶏肉の煮込み みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン/胡瓜 オクラ 人参 ごま/キャベツ 玉葱 揚げ みそ /オレンジ	牛乳 お菓子
23	金	軟飯 あんかけ丼 トマトと胡瓜の和え物 すまし汁 バナナ	鶏ミンチ 玉葱 片栗粉/トマト ワカメ 胡瓜/豆腐 玉葱 人参 /バナナ	パンケーキ	ひまわり丼 トマトとわかめのサラダ ポテトフライ 中華スープ バナナ	豚ミンチ 玉葱 卵 カレールウ/トマト 玉葱 わかめ 胡瓜/じゃがいも 米粉/青梗菜 豆腐 玉葱 人参 /バナナ	牛乳 シフォンケーキ
24	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
26	月	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉/キャベツ 人参 胡瓜 /豆腐 なす みそ/オレンジ	乳児用 ビスケット	鶏肉の梅風味焼き チーズサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉も肉 梅肉 しそ 玉葱/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/豆腐 なす たら みそ/オレンジ	牛乳 豆乳プリン お菓子
27	火	軟飯 白身魚煮 切干の和え物 すまし汁 オレンジ	白身魚/切干 人参 /玉葱 人参 厚揚げ じゃがいも	乳児用 ウェハース	白身のスタミナ揚げ 和風カレースープ ごま酢和え オレンジ	白身 こんにゃく ごま 片栗粉/玉葱 人参 じゃがいも 厚揚げ ブロッコリー カレー粉/切干大根 人参 鶏ミンチ 胡瓜 ごま/オレンジ	牛乳 じゃこピザ
28	水	軟飯 キャベツのそぼろ煮 じゃが玉煮 みそ汁 オレンジ	キャベツ 人参 玉葱 鶏ミンチ /じゃが芋 玉葱/豆腐 わかめ みそ/オレンジ	ヨーグルト スコーン	冷しゃぶ じゃが玉煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ 胡瓜 トマト ごま みそ /じゃがいも 玉葱 揚げ/豚わかめ 豆腐 葱 みそ /オレンジ	牛乳 ヨーグルト スコーン
29	木	軟飯 大根のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	大根 鶏ミンチ /人参 揚げ さつまいも 豆腐 みそ/バナナ	マカロニ きなこ	わかめご飯 おでん みそ汁 バナナ	ワカメ じゃこ ごま/大根 人参 ちくわ 卵 平天 /揚げ 人参 さつまいも 豆腐 葱 みそ/バナナ	牛乳 いちご ムース
30	金	軟飯 スパゲティ煮込み キャベツサラダ スープ バナナ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 トマト缶/キャベツ 人参 ほうれん草/大根 人参/バナナ	乳児用 せんべい	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 トマト缶 ケチャップ こんにゃく/ほうれん草 キャベツ 人参 フレンチドレ/大根 人参 ベーコン パセリ/バナナ	牛乳 ドーナツ
31	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)