

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和5年8月1日

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さに負けずに園の子供たちは元気に水遊びなどで体を動かし、給食もよく食べています。夏は体力がおちる時期なので睡眠・食事・適度な運動と、日ごろからの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して、バランスのよい食事をしっかりとって、夏を元気に過ごしましょう。

今月の給食は体を冷やす夏野菜やさっぱりした麺類・おやつもゼリーなどひんやりデザートを用意しています。また夏バテにならないために、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミン類を積極的にとりいれています。

8月は長いお盆休みがありますが、冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎに気を付けて、夏ならではの思い出をたくさん作ってほしいです。

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。

今月の行事食

31(木)お誕生日会
全員ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



～夏バテを防ぐ食事のポイント～

「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん(鉄分)が不足しないよう注意し、「し」よくよく(食欲)が増すよう、酸味や香味野菜などをしょうずに活用し、「な」っとう(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう(胃腸)にやさしい食事の取り方を心がけましょう。

とうもろこしの皮むき体験

7月、おやつにゆでとうもろこしを出しました。実の数だけある長いヒゲがあり、緑の皮につつまれた丸ごと1本のトウモロコシの皮をきく組さんにむいてもらいました。思った以上に力のある作業でしたが、がんばってきれいにむいてくれました。夏に美味しいとうもろこし!「ガブッ」と食べてほしいのですが、噛みつき方が分からない子がいました。1歳頃から、食べ物を前歯で噛みとることを覚えるので、前歯で噛みとって食べる練習もしてみてください。とうもろこしだけでなく、いろいろな旬の食材を食べて、食べ方も知ることができるといいですね。



日	曜	後期(9~11ヵ月)			完了期(12~18ヵ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	火	茄子入り麻婆豆腐 青菜の和え物 中華スープ パナナ	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 にんにく みそ/ほうれん草 もやし 人参 /チンゲン菜 人参 玉葱 鶏ガラ /パナナ	ジャムサンド	茄子入り麻婆豆腐 のり和え 中華スープ オレンジ	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 にんにく 生姜 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	ジャムサンド
2	水	野菜のケチャップ和え ツナサラダ すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ/キャベツ ツナ 胡瓜 /豆腐 えのき 人参 葱/パナナ	オレンジゼリー チーズ	野菜のケチャップ和え ツナサラダ すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマンケチャップ ソース /キャベツ ツナ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/パナナ	オレンジゼリー チーズ
3	木	白身魚の煮物 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 パナナ	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/パナナ	パン	白身魚の塩焼き 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 パナナ	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/パナナ	パン
4	金	南瓜のそぼろ煮 納豆和え 豆乳みそ汁 パナナ	南瓜 鶏ミンチ/ほうれん草 キャベツ 人参 納豆/大根 人参 厚揚げ 葱 豆乳 みそ/パナナ	鶏そぼろ粥	南瓜のサンドフライ 納豆和え 豆乳みそ汁 パナナ	南瓜サンド/ほうれん草 キャベツ 人参 納豆/大根 人参 厚揚げ 葱 豆乳 みそ/パナナ	鶏そぼろ おにぎり
5	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
7	月	白身魚のあんかけ 大根サラダ トマトと卵のスープ パナナ	白身 玉葱 人参 ビーマン /大根 人参 胡瓜/トマト 玉葱 卵 葱 /パナナ	いちご ミルクゼリー	白身のカレーあんかけ 大根サラダ トマトと卵のスープ パナナ	白身 玉葱 人参 ビーマン カレールー/大根 人参 ちくわ 胡瓜/トマト 玉葱 卵 葱 コンソメ /パナナ	いちご ミルクゼリー
8	火	マカロニナポリタン ささみと胡瓜和え みそ汁 パナナ	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 /厚揚げ 切干 人参 葱 みそ/パナナ	乳児用 ビスケット	マカロニナポリタン ごまペース和え みそ汁 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 ごま マヨネーズ /厚揚げ 切干 人参 葱 みそ/オレンジ	じゃこピザ
9	水	白身魚のみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁 パナナ	白身魚 玉葱 みそ/ひじき 人参 胡瓜 玉葱/豆腐 人参 ほうれん草/パナナ	野菜粥	白身魚のみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁 パナナ	白身魚 玉葱 みそ/ひじき 人参 胡瓜 玉葱 卵 /豆腐 人参 ほうれん草/パナナ	焼き豚 チャーハン
10	木	八宝菜 豆腐スープ パナナ	鶏ミンチ 白菜 人参 玉葱 ブロッコリー 椎茸/豆腐 なら 玉葱 人参/パナナ	パン	八宝菜 チキンナゲット 豆腐スープ パナナ	豚肉 白菜 人参 玉葱 えび ブロッコリー 椎茸 たけのこ/チキンナゲット/豆腐 なら 玉葱 人参 鶏ガラ/パナナ	パン
12	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
18	金	野菜のそぼろ煮 胡瓜の和え物 冬瓜のスープ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン /胡瓜 えのき/冬瓜 葱/パナナ	乳児用 ビスケット	鶏南蛮 梅ごま和え 冬瓜のスープ オレンジ	鶏肉 片栗粉 玉葱 人参 ビーマン/胡瓜 えのき わかめ 梅肉 ごま/冬瓜 豆腐 かにかま 葱/オレンジ	お菓子
19	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
21	月	冷やしきつねうどん 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 パナナ	うどん 揚げ 人参 葱/厚揚げ 人参 玉葱 小松菜/胡瓜/パナナ	きらきら ゼリー	冷やしきつねうどん 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	きらきら ゼリー
22	火	白身魚の煮物 キャベツサラダ みそ汁 パナナ	白身魚/胡瓜 キャベツ/大根 人参 葱 みそ/パナナ	ミルクもち	白身魚の塩こうじ焼き オーロラソース和え 豚汁 パナナ	白身魚 塩こうじ/胡瓜 キャベツ コーンケチャップ マヨネーズ/豚肉 大根 人参 揚げ 葱 みそ/パナナ	ミルクもち
23	水	肉じゃが スパゲティサラダ すまし汁 パナナ	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 /スパゲティ 人参 胡瓜/玉葱 人参 葱 ほうれん草/パナナ	スイカ 乳児せんべい	肉じゃが イタリアンサラダ すまし汁 パナナ	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/玉葱 人参 葱 ほうれん草/パナナ	スイカ お菓子
24	木	なすとじゃがいもの そぼろ煮 トマトと胡瓜のサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 茄子 /トマト 胡瓜 しらす/玉葱 人参 みそ/パナナ	ヨーグルト	バターチキンカレー ウィナー トマトとわかめのサラダ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 茄子 カレールー バター ソース/トマト わかめ 胡瓜 しらす /オレンジ	ヨーグルト パナナ
25	金	松風焼き かぼちゃのポターージュ 胡瓜の和え物 パナナ	鶏ミンチ 干し椎茸 豆腐 みそ/ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ/パセリ/パナナ	カルピス 蒸しパン	松風焼き 中華風サラダ かぼちゃのポターージュ オレンジ	鶏ミンチ 干し椎茸 豆腐 卵 ごま みそ/マロニー 人参 胡瓜 かにかま ごま油/南瓜 玉葱 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ/パセリ/オレンジ	カルピス 蒸しパン
26	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
28	月	鶏団子煮 チーズサラダ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/豆腐 なす なら みそ/パナナ	ココロラスク	鶏肉の梅風味焼き チーズサラダ みそ汁 オレンジ	鶏もも肉 梅肉 しそ 玉葱/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/豆腐 なす なら みそ/オレンジ	ココロラスク
29	火	白身魚の煮物 すまし汁 切干煮 パナナ	白身/玉葱 人参 葱 /切干大根 人参 ツナ 胡瓜/パナナ	きなこ粥	白身魚のスタミナ揚げ かき玉汁 ごま酢和え パナナ	白身 にんにく ごま 片栗粉/玉葱 卵 人参 葱 /切干大根 人参 ツナ 胡瓜 ごま/パナナ	いなりおにぎり
30	水	白身魚のトマト煮 じゃがいも みそ汁 パナナ	白身魚 玉葱 トマト ケチャップ /じゃがいも 玉葱/葱 豆腐 葱 みそ/パナナ	ヨーグルト スコーン	白身魚のトマト煮 じゃがいも みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 トマト ケチャップ/じゃがいも 玉葱 揚げ/葱 わかめ 豆腐 葱 みそ/オレンジ	ヨーグルト スコーン
31	木	ちりめん粥 ハンバーグ ブロッコリー煮浸し コンソメスープ パナナ	ちりめん/鶏ミンチ 玉葱 椎茸 /ブロッコリー 玉葱/キャベツ 玉葱 人参 コンソメ/パナナ	プリン	ちりめんわかめご飯 ハンバーグ デミグラスソース ブロッコリー塩ナムル コンソメスープ パナナ	ちりめん/豚ミンチ 玉葱 椎茸 ビーフシチュールー /ブロッコリー 玉葱 コーン/キャベツ 玉葱 人参 コンソメ/パナナ	プリン

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。
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。