

8月

こんだてよていひょう



王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	補食	主な材料
1	木	はと麦ごはん タイの照り焼き おひたし 夏野菜の揚げ浸し 味噌汁 果物	牛乳 スイートパンプキン	麦茶 梅おにぎり	はと麦 たい こまつな しめじ 削り節 なす スズキーニ 赤ピーマン キャベツ えのき にんじん かぼちゃ 牛乳 さつまいも バター 脱脂粉乳 生クリーム 薄力粉 ごま ねりうめのり
2	金	麻婆丼 春雨サラダ トマト 若布と三つ葉のスープ 果物	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	麦茶 ココア蒸しパン	精白米 ぶたひき肉 長ねぎ にんにく しょうが ごま油 豆腐 片栗粉 ほろにんにく きゅうり コーン 缶詰 トマト しょうが ごま油 わかめ ヨーグルト パナナ りんご せんべい 薄力粉 ベーキングパウダー ココア 牛乳 バター
3	土	ごはん 鮭の変わり西京焼き おひたし さつま芋の含め煮 味噌汁 果物	牛乳 アップルケーキ	麦茶 せんべい	ぶどう 精白米 さけ 麦みそ 本みりん ノンエッグマヨさまハーフ キャベツ にんじん コーン 缶詰 濃口しょうゆ かつお 昆布だし(荒節) 削り節 さつまいも 三温糖 絹ごし豆腐 こまつな 普通牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター レモン果汁 りんご
5	月	冷やしうどん カレイのやさしいあんかけ カレー粉ふき芋 果物	麦茶 タ焼けおにぎり スティック野菜(甘味噌)	麦茶 ピザトースト	うどん オクラ にんじん 鶏ひき肉 まがれい 薄力粉 片栗粉 ビーマン 乾しいたけ たけのこ水蒸し もやし さやえんどう ごま油 じゃがいも あおのり カレー粉 精白米 牛乳 かつお節 しらす のり きゅうり たいこん パン ビーマン コーン 缶詰 チーズ
6	火	ごはん のし鶏 かぶときゅうり梅和え 切り干し大根煮 味噌汁 果物	牛乳 さつま芋とりんごパイ	麦茶 若布おにぎり	精白米 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 長ねぎ あおのり きゅうり かぶ ねりうめ しめじ 削り節 切干しいたけ にんじん しいたけ しいたけしいんげん もやし 油揚げ さつまいも りんご 春巻きの皮 炊込わかめ
7	水	食パン・イチゴジャム ローストチキン トマト とうもろこし キャロットラペ レタスのスープ 果物	麦茶 ミックスピラフ	麦茶 焼きそば	食パン いちごジャム 鶏もも たまねぎ しょうが オリーブ油 トマト スイートコーン にんじん レーズン にんじん えのき レタス 精白米 牛乳 コーン 缶詰 まぐろ油漬 缶詰 グリンピース 中華めん キャベツ もやし ぶたひき肉 あおのり
8	木	はと麦ごはん 豚と野菜のおろしポン酢 金時豆の煮豆 味噌汁 果物	牛乳 人参チーズ蒸しパン	麦茶 鮭おにぎり	精白米 はと麦 ぶたかた だいこん レモン果汁 もやし スズキーニ なす ビーマン きんとときまめ 水あめ たまねぎ わかめ こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー バター にんじん チーズ 塩さけ ごまのり
9	金	夏野菜カレー コールスローサラダ ウインナーソテー 澄まし汁 果物	牛乳 オレンジゼリー せんべい	麦茶 抹茶蒸しパン	精白米 にんにく たまねぎ 鶏もも 生姜 にんじん なす ビーマン かぼちゃ バター 薄力粉 カレー粉 りんご キャベツ にんじん コーン 缶詰 たまねぎ ウインナー ほろれんそう 牛乳 粉寒天 みかんジュース みかん缶 せんべい ベーキングパウダー 抹茶 バター
10	土	ツナのそぼろ丼 ホタテサラダ トマト 味噌汁 果物	牛乳 ごまクッキー	麦茶 せんべい	精白米 まぐろ油漬 たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが だいこん きゅうり コーン 缶詰 ほたて 貝柱 水蒸し 塩昆布 ごま油 トマト 油揚げ 豆腐 こまつな 牛乳 バター 薄力粉 ごま
12	月	山の日			
13	火	ごはん ツナのカレー肉じゃが 大根レモン漬け 澄まし汁 果物	牛乳 ホットケーキ	麦茶 カレーピラフ	精白米 まぐろ油漬 にんじん たまねぎ しらす たけのこ じゃがいも カレー粉 グリンピース だいこん レモン果汁 ふ えるき 牛乳 バター 薄力粉 ベーキングパウダー メープルシロップ コーン 缶詰 ウインナー オリーブ油
14	水	ワカメごはん 高野豆腐の照り煮 おひたし 味噌汁 果物	牛乳 ピザトースト	麦茶 鮭おにぎり	精白米 はいが米 炊き込みわかめ 凍り豆腐 片栗粉 ほろれんそう にんじん 削り節 たまねぎ かぼちゃ 牛乳 パン ビーマン コーン 缶詰 チーズ 塩さけ ごまのり
15	木	ごはん 焼肉 ひじきの炒り煮 味噌汁 果物	牛乳 南瓜どーなつ	牛乳 カリカリチーズラスク	精白米 ぶたかた ロース にんにく ごま油 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン ごま 乾ひじき にんじん ごぼう しらす 乾しいたけ しいんげん じゃがいも わかめ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ パン バター チーズ パセリ
16	金	ハムピラフ ミートローフ 大根サラダ キャベツとハムのスープ 果物	牛乳 海苔付き芋餅	麦茶 若布おにぎり	精白米 たまねぎ にんじん コーン 缶詰 ハム バター ぶたひき肉 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 にんじん いんげん 薄力粉 だいこん ほろれんそう まぐろ油漬 ごま油 キャベツ パセリ じゃがいも 片栗粉 バターのり 炊込わかめ
17	土	ツナとトマトのスパゲティ ウインナーポテト ほうれん草とコーンのソテー 三つ葉と豆腐のスープ 果物	麦茶 梅おにぎり	麦茶 クラッカー	スパゲティ にんにく オリーブ油 まぐろ油漬 たまねぎ マッシュルーム 水蒸し ホールトマト パセリ ウインナー じゃがいも ガーリックパウダー パセリ ほろれんそう コーン 缶詰 にんじん バター 豆腐 こんぶ しょうが みつば 精白米 ねりうめのり ごま
19	月	ごはん かじきの香味焼き おひたし 南瓜の含め煮 味噌汁 果物	牛乳 小豆蒸しパン	麦茶 カレーピラフ	精白米 めかじき しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ キャベツ みつば えのき 削り節 かぼちゃ だいこん 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー バター ゆで小豆 豆 だまねぎ にんじん コーン 缶詰 まぐろ油漬 グリンピース カレー粉
20	火	ロールパン・卵なしクワッサン マカロニグラタン フレンチサラダ トマトスープ 果物	麦茶 おやつ吹寄おこわ	麦茶 焼きうどん	パン マカロニ 鶏もも じゃがいも たまねぎ マッシュルーム 水蒸し オリーブ油 薄力粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 レーズン セロリー にんじん かぶ トマトピューレ もち米 精白米 しめじ うどん もやし ぶたひき肉
21	水	もち麦ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 なら納豆 味噌汁 果物	牛乳 せんべい フルーツポンチ	麦茶 梅おにぎり	精白米 もち麦 ぶたかた ロース しょうが にんじん しめじ 生揚げ とうがん さいいんげん なら 納豆 かつお節 ふ わかめ 長ねぎ 牛乳 白桃缶 メロン パイン缶 みかん缶 りんご サイダー みかん缶汁 せんべい ねりうめのり
22	木	ごはん カレイ西京焼き 野菜塩昆布漬 きんぴらごぼう 味噌汁 果物	牛乳 カリカリチーズラスク	麦茶 大学芋	精白米 まがれい かぶ キャベツ にんじん 塩昆布 ごぼう しらす たけのこ にんじん ごま油 ごま たまねぎ じゃがいも こねぎ 牛乳 パン バター パルメザンチーズ パセリ さつまいも
23	金	冷やし中華 簡単シュウマイ トマト 茹でとうもろこし 果物	麦茶 ごぼう唐揚げ 三穀タラコおにぎり	麦茶 かぼちゃケーキ	中華めん ごま油 きゅうり もやし にんじん ハム わかめ ぶたひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ しいたけ しょうが 片栗粉 しゅうまいの皮 トマト コーン 精白米 きび 赤米 たらこのり ごぼう 薄力粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 牛乳 バター レモン果汁
24	土	豚丼 大根とツナのサラダ 味噌汁 果物	牛乳 マーブル蒸しケーキ	麦茶 せんべい	精白米 ぶたかた ロース しょうが たまねぎ にんじん しらす たけのこ 焼き豆腐 だいこん みずな コーン 缶詰 まぐろ油漬 ごま油 かぼちゃ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー ココア バター
26	月	チキンクリームライス ツナパンパンジー トマト 野菜スープ 果物	牛乳 クッキー フルーツゼリー	麦茶 若布おにぎり	精白米 にんじん たまねぎ めかじき マッシュルーム 水蒸し 鶏もも バター 薄力粉 牛乳 きゅうり まぐろ油漬 りんご ごま油 トマト キャベツ えのき かつお ハム 粉寒天 みかん缶 パイン缶 白桃缶 サイダー 胚芽クッキー 炊込わかめ
27	火	きびごはん 鶏肉と冬瓜のカレー煮 じゃこピーマン 味噌汁 果物	牛乳 もちもちチーズパン	麦茶 南瓜のホットサンド	精白米 きび 鶏もも にんじん とうがん じゃがいも カレー粉 いんげん もやし 青ピーマン しらす 干しごま油 こまつな 豆腐 なめこ みつば 牛乳 白玉粉 薄力粉 ベーキングパウダー チーズ オリーブ油 パン かぼちゃ バター
28	水	焼きそば ポテトたご焼き スティック野菜 澄まし汁 果物	牛乳 せんべい	麦茶 ビスケット	中華めん キャベツ にんじん もやし ぶたひき肉 あおのり じゃがいも 片栗粉 長ねぎ まだこ 薄力粉 てんぷら粉 削り節 きゅうり だいこん にんじん ふ わかめ こねぎ 牛乳 せんべい ビスケット
29	木	ごはん かじき(カレイ) ソテーりんごソース 粉ふき芋 いんげんとコーンのソテー 柚子大根 味噌汁 果物	麦茶 クラッカー フルーツヨーグルト	麦茶 ひじきごはん	精白米 めかじき がれいたまねぎ りんご じゃがいも あおのり いんげん にんじん コーン 缶詰 ハム だいこん ゆず果汁 なす こねぎ ヨーグルト パナナ みかん缶 クラッカー にんじん 乾しいたけ 乾ひじき グリンピース
30	金	梅ご飯 豆腐入りさつま揚げ(豆腐落とし揚げ) 中華風塩昆布和え 味噌汁 果物	牛乳 ぶどうパン	麦茶 おかかおにぎり	精白米 ねりうめ しらす 干しごま だらすり身 豆腐 たまねぎ にんじん 乾しいたけ 塩昆布 片栗粉 キャベツ かぶ ごま油 ガーリックパウダー ぶたかた ロース にんじん だいこん じゃがいも 長ねぎ 牛乳 ぶどうパン 削り節 のり
31	土	夏野菜のそぼろ丼 南瓜の含め煮 アスパラソテー 味噌汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 せんべい	精白米 ぶたひき肉 なす にんじん コーン 缶詰 さいいんげん 緑豆 ほろにんにく ごま油 しょうが かぼちゃ アスパラガス 油揚げ 豆腐 みずな 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 バター

2024.8

●お知らせ●

0歳完了期食～2歳児クラスは、10時に牛乳と咀嚼を促すおやつ(芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子)の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう(特にたんぱく質を多く含む食品)、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。医師の指示による食物アレルギー以外の代替食の提供はありません。

()は、0歳完了食～1歳児のメニューになります。材料により、2歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鯉節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

延長スポットを利用する方は、16時までに連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合があります。予めご了承ください。

その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。



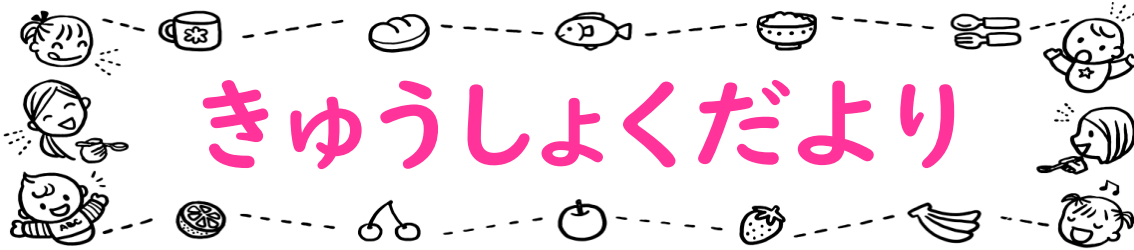
今月の果物

メロン・すいか
梨・デラウェア

平均栄養給と目標量

乳児：490
幼児：554
(kcal)





きゅうしょくだより



王子隣保館保育園
栄養士 山田瑞記

厳しい暑さを乗り切ろう



暑さや、花火大会などのさまざまなイベントが目白押しの夏。体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。



8月31日は 野菜の日 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。親子で夏野菜を味わいましょう。

野菜のことを知る

野菜の絵本などを読んで、野菜を知ること、野菜に親しみを感ずります。



幼児の適切な水分補給

多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分（体液）の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいともいわれています。その理由には、①体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分量が多い、②成長過程で水を大量消費する、③水分摂取を自らの意志でできない、④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であることなどがあげられます。適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでとても重要です。



夏野菜を育てる

育てたり、収穫をしたりすることで、食べてみたいと興味を持ちます。



一緒に調理をする

苦手な野菜が入っていても、自分でつくった料理なら食べられることもあります。



水分補給のポイント

水分補給は、水や麦茶にしましょう



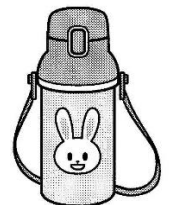
水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分や塩分が多いものや、カフェインを含むものは避けましょう。

少量をごまめに飲ませましょう



一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどがかわく前に、少量をごまめにとりましょう。

自由に飲める環境にしましょう



外出する時は、水筒を持たせましょう。お子さんには、水分補給は自分が飲みたい時にいつでも飲んでよいことを伝えましょう。

なつやすい めいえ

なつやすいのいろ どんないろ??? おもいだしてめってみよう!

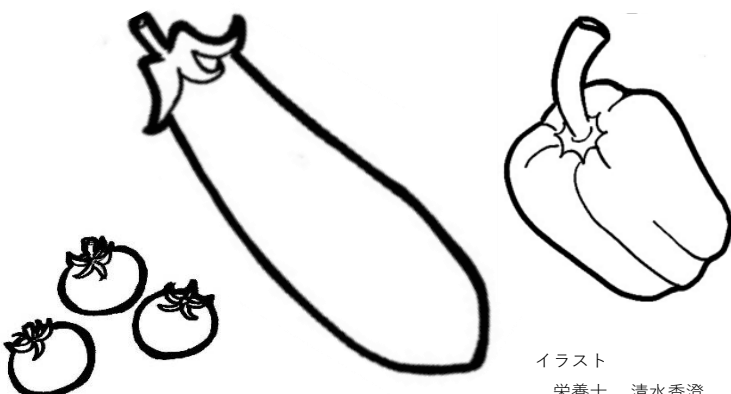


イラスト 栄養士 清水香澄

● 給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・オリーブ油・酢・三温糖・塩 醤油・味噌・無添加コソメ・ケチャップ・中濃ソース

献立表の材料欄に記載していませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。年齢（月齢）に応じて使用する調味料が変わる場合があります。