



# 8月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 8月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	水	100%ジュース かし	パン 1日魚のごま焼 29日魚の香草焼 ピーナツあえ かき卵スープ	白身魚 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 ごぼう にはら	すいか かし かえりちりめん	豆類	
2	木	牛乳 ぶどう	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ ごまあえ プチトマト みそ汁	ちくわ 卵 豆腐	米	大根 人参 なす 小葱 ほうれん草 キャベツ きゅうり	カルピス寒天 かし	いも類	
3	金	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ ズッキーニスープ	鶏もも肉 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり かぼちゃ トマト 玉葱 もやし ズッキーニ 人参	ヨーグルト りんご かし	魚介類 豆類	
4	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティ うずら煮豆 キャベツのごまあえ 果物	豚こま切 うずら豆	スパゲティ	しめじ ピーマン なす キャベツ 人参 玉葱			
6	月	牛乳 かし	とうもろこしごはん 魚のごまみそ焼き きゅうりとたこのあえもの けんちん汁	白身魚 豆腐	米 じゃが芋	とうもろこし 人参 大根 ごぼう 玉葱 小葱	ぶどう かし	肉類 野菜類	
7	火	牛乳 チーズ かし	パン 豚肉のぼん酢あえ かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ キャベツのスープ	豚肉スライス シーチキン	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 コーン缶(クリーム)	メロン スルメ かし	豆類	
8	水	牛乳 りんご	しろごはん 煮魚 ちくわの甘煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切 ちくわ	米 じゃが芋	きゅうり 人参 大根 玉葱 小葱	8日枝豆の塩ゆで ミニゼリー 22日ゼリー かし	種実類 野菜類	
9	木	牛乳 メロン	パン 鶏肉のマーマレード焼き トマトのサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	トマト きゅうり コーン セロリ 人参 玉葱	オレンジケーキ	魚介類	
10	金	牛乳 かし かえりちりめん	シーフードカレー もみのりあえ ポークビーンズ ししゃも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししゃも シーフードミックス	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 もみのり	りんごジュース バナナ かし	野菜類 種実類	
11	土	牛乳 かし	親子うどん 粉ふき芋 チンジャオロースー 果物	鶏ももこま切 卵 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン なす		野菜類	
13	月	ヨーグルト かし	ゆかりごはん キャベツのしらすあえ 大豆の五目煮 厚揚げのみそ汁	水煮大豆 厚揚げ しらすぼし	米 こんにやく じゃが芋	人参 ごぼう キャベツ 大根 なす 小葱	メロン かし	肉類	
17	金	牛乳 かし	お弁当の日				バック牛乳 ミニパン チーズ		
24	金	牛乳 チーズ かし	そうめん 魚の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	ロースハム 白身魚 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ 小葱	ぶどう かし	いも類	
27	月	ヨーグルト かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼 スパゲティサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 もやし パセリ	メロン 昆布 かし	豆類	
28	火	牛乳 ぶどう	さけごはん いんげんのごまみそあえ 海の幸卵焼 とうがんのすまし汁	鮭 カニ缶 卵 豆腐 いんげん	米	とうがん 人参 えのきたけ 小葱	ドーナツ	いも類 野菜類	
31	金	牛乳 バナナ	夏野菜のカレーライス ししゃも ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ	牛こま切 油揚げ かに缶 水煮大豆 いんげん豆 ししゃも	米 じゃが芋 こんにやく	なす 人参 ひじき かぼちゃ スズキニ きゅうり トマト 玉葱	オレンジジュース りんご かし	種実類	

14(火)・15(水)・16(木)はお盆です。給食はありません

24(金)卒園児大集合(食育の日)



## 給食だより



### 甘い飲みもの 糖分に気をつけて!

●甘い飲みものは食欲を失わせます。  
おなかがかすかないので食事の量に影響します。  
いろいろなおかずを食べようとしない、  
好きなおかずだけですましてしまう



栄養にかたよりが生じます

●乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の  
摂りすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなも  
のが食べられなくなります。

夕食450kcal

【ペットボトル500ml 1本】  
なっちゃん新オレンジ180kcal  
アミノカルピス165kcal



### 清涼飲料水を飲み過ぎないための チェックポイント10

- ①清涼飲料水を水がわりにしない。
- ②流行やムードに振り回されない。
- ③清涼飲料水を常備しない。
- ④子どもにお金をもたせて、買わせない。
- ⑤食事の前に飲ませない。
- ⑥冷やしすぎない。
- ⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。
- ⑧外出の時は水筒持参で。
- ⑨買う時には表示をよくみる。
- ⑩コップにとり分けて飲ませる。