

# 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26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 22	金	牛乳 かし	パン 10魚のごま焼 22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 にら	すいか かし かえりちりめん	豆腐
2 23	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 ビーマン なす キャベツ 人参 玉葱		
4 18	月	100%ジュース チーズ かし	パン 4日 ローストポーク 13日 豚肉ポン酢あえ マカロニサラダ キャベツのスープ	豚肉 シーチキン	ミニクワソフサン 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	豆腐
5 火		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
6 20	水	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 水魚大豆	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
7 21	木	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	7日 豆の塩ゆで ミニセリー かよセリー かし	種実類 野菜類
8 29	金	牛乳 かし かえりちりめん	シーフードカレー ひじきの煮物 ポークビーンズ	牛こま切 豚こま切 水魚大豆 シーフードミックス	米 じゃが芋 こんにゃく	ミニトマト 人参 玉葱	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 種実類
9 30	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 ビーマン なす		野菜類
11 25	月	11日 ヨーグル かし 25日 牛乳 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	水魚大豆 厚揚げ しらすぼし	米 こんにゃく 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
12 26	火	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	12日 ムンゴ かし 25日 ヨーグル ムンゴ かし	魚介類 豆腐
19 火		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 水		牛乳 かし	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
28 木		牛乳 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	カルピス寒天 昆布 かし	豆腐

13(水)・14(木)・15(金)・16(土)はお盆です。給食はありません

19(火)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ってしまう

↓  
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 買う時には表示もよくみる。
- ⑩ コップにとり分けて飲ませる。

