



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29年 8月 愛児園湯田保育所



給食だより



夏の飲みもの 水分補給に気をつけよう

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

飲み過ぎるとなぜいけないの？

①食欲を失わせる甘い飲みもの

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。



②味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳時期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないように。



清涼飲料水の気になる点

- ①100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれています。
- ②砂糖不使用とは言うけれど...
- ③カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。



スポーツ飲料と野菜ジュース

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果ありません。

野菜はただ栄養素や繊維をとるのではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。野菜ジュースではそれができません。



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	火	牛乳 りんご	ゆかりごはん 魚のてりやき すまし汁 いんげんのごまみそあえ 高野豆腐合め煮	白身魚 高野豆腐	米 ふ こんにやく	いんげん豆 なす 人参 三つ葉	ゼリー かし	野菜類
2	水	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ マカロニサラダ なすいり麻婆豆腐	ちくわ 卵 シーチキン 豚ひき肉 豆腐	ミニ牛乳/パン マカロニ	きゅうり 人参 キャベツ なす にら ねぎ 玉葱	メロン スルメ かし	いも類
3	木	牛乳 昆布 かし	カレーライス(シーフード) ししやも ポークビーンズ もみのりあえ	牛ごま切 シーフードMIX 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋	人参 キャベツ 小松菜 きゅうり 玉葱	ぶどう かし	雑実類
4	金	牛乳 オレンジ	パン 切干大根のサラダ 魚のごま焼き トマトの卵とじスープ	白身魚 卵	ミニクロワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 きゅうり おろ 玉葱 にら トマト	りんごジュース バナナ かし	
5 19	土	牛乳 かし	冷やしうどん じゃが芋ソーテー うずら煮豆 果物	鶏ササミ ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	きゅうり 人参 小葱 ビーマン えのきたけ		魚介類 野菜類
7 21	月	牛乳 チーズ かし	どうもろこしごはん 煮魚 トマト 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 豆腐 納豆 豚肉 ロースハム	米 こんにやく じゃが芋	小松菜 キャベツ ごぼう 小葱 人参 大根 玉葱	7日すいか かし 21日カルピス無糖 かし	卵類
8	火	牛乳 メロン	パン 中華風ローストポーク かぼちゃ甘煮 和風サラダ とうがんスープ	豚肉(ひれ) 水煮大豆 豆腐 かにかま	テーブルロール	かぼちゃ ごぼう きゅうり ひじき 玉葱 冬瓜 小葱	たこいりおやつ	いも類
9	水	牛乳 ぶどう	スバゲティナポリタン ぼりぼりきゅうり じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	豚ごま切 合挽肉 えび	スバゲティ じゃが芋	しめじ ビーマン 人参 きゅうり トマト 玉葱	りんごケーキ	魚介類 野菜類
10 31	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン かぼちゃサラダ スキムスープ 10日魚の香茅焼 31日鶏肉トマト煮込み	10日白身魚 31日鶏肉 ベーコン	ミニ牛乳/パン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ	メロン 昆布 かし	豆類
17	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のバーベキューソース焼き スバゲティサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 シーチキン 水煮大豆	ミニクロワッサン じゃが芋 スバゲティ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし パセリ	ぶどう かし	雑実類
18	金	牛乳 ミニホットケーキ	夏野菜のカレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の五目煮 ししやも	牛ごま切 ししやも 水煮大豆 油揚げ かに隠し身	米 こんにやく	なす 人参 玉葱 かぼちゃ ひじき キャベツ トマト	ヨーグルト りんご かし	いも類
22	火	ヨーグルト かし	パン 豚肉のぼん酢あえ りんご入コールスロー キャベツのスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	テーブルロール じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし りんご	すいか かし かえりちりめん	魚介類
23	水	牛乳 かし	さげごはん 大豆の五目煮 ミトボール甘煮 きゅうりとわかめのすのもの とうがんみそ汁	鮭 ミトボール しらす干し 水煮大豆 豆腐	米 こんにやく	ごぼう きゅうり 人参 冬瓜 小葱 大根 昆布 わかめ	メロン かし	いも類
24	木	牛乳 かし	そうめん 鶏肉のクラッカー焼き かぼちゃ甘煮 ビーナツあえ	鶏むね肉 ロースハム	そうめん	きゅうり かぼちゃ しいたけ 小葱 ほうれん草 人参	ぶどう かし	魚介類 いも類
25	金	牛乳 昆布 かし	パン 魚のアーモンド焼き じゃこビーマン 栗酢あえ スズキニースープ	白身魚 たこ しらす干し	ミニクロワッサン じゃが芋	栗 きゅうり ビーマン 人参 スズキニ 玉葱	オレンジジュース バナナ かし	肉類
26	土	牛乳 かし	きつねうどん いそべポテト チンジャオロースー 果物	油揚げ 豚ごま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン なすび 小葱		いも類 魚介類
28	月	牛乳 りんご	親子丼 春巻のあえもの けんちん汁 なすとビーマンいためもの 高野豆腐合め煮	鶏ももごま切 ロースハム 豆腐 卵	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ なす ごぼう 人参 きゅうり 大根	おからドーナツ	雑実類
29	火	牛乳 メロン	パン じゃが芋とベーコンのマヨネーズ焼 ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	ベーコン かにかま 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	ビーマン かぼちゃ パセリ 赤パプリカ 人参 玉葱 もやし	ゼリー かし	野菜類
30	水	牛乳 シュガーToast	わかめごはん 魚の南蛮づけ キャベツのごまあえ かき醤油	白身魚 卵	米 じゃが芋	ビーマン 人参 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ にら	ぶどう かし かえりちりめん	豆類

12(土)・14(月)・15(火)・16(水)はお盆です。給食はありません