

# 8月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日♪				1	2
昼食	夏が旬の野菜は、生で食べられるものが多く、加熱することによる栄養価の損失が抑えられることが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！				クラッカー	
3時のおやつ					豆乳ウエハース	
	三色どんぶり きんぴらごぼう シークァーサーゼリー		鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ バナナ		マリービスケット ミルク	
	ホットケーキ ミルク					
午前のおやつ	4	5	6	7	8	9
	ぶどうゼリー (Fe)	棒チーズ	豆乳飲料	野菜スティック	まがりせんべい	ひじきスティック
昼食	夏野菜カレー モーウイのサラダ きになる野菜	ごはん 味噌汁 (なす豆腐) 鮭の塩こうじ焼き 卵の花サラダ トマト	ごはん みそ汁 (じゃが芋わかめ) 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー	野菜そば オクラの和え物 ヨーグルト	ごはん 納豆みそ 沖縄風みそ汁 白身魚のカレー天ぷら 春雨の和え物 黄桃	タコライス わかめスープ れんこんサラダ
3時のおやつ	スイートポテト りんご ミルク	ちんぴん ミルク	シンプルサブレ オレンジ ミルク	紅芋ねじり棒 ミルク	プリン ミルク	芋けんぴ ミルク
午前のおやつ	11	12	13	14	15	16
	山の日	カルシウムせんべい	焼き芋	ハーベストセサミ	丸ボウロ	胚芽ビスケット
昼食	オムライス コーンスープ コールスローサラダ 黄桃	ごはん みそ汁 (豆腐) サバのみそ焼き バナナ きゅうりともやしの和え物	ごはん みそ汁 (小松菜) ポークビーンズ 白菜の和え物 パイン缶	ごはん みそ汁 (小松菜) ポークビーンズ 白菜の和え物 パイン缶	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごぼうサラダ すいか	煮込みうどん フロッコリー土佐和え バナナ ミルク
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク	かき揚げ (アーサ) 桑茶	マーマレードケーキ ミルク	生クリームケーキ 牛乳	おにぎり (じゃこおほか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	18	19	20	21	22	23
	バナナ	マリービスケット	カルシウムウエハース いちご	はちャ棒	こざかなせんべい	ミレービスケット ノンフライ
昼食	チキンカレー オクラの和え物 豆乳 (フルーツ味)	ごはん 中味汁 ヘチマの味噌煮 パパイアの和え物 みかん缶	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 黄桃	ナポリタン コンソメスープ ポパイサラダ シークァーサーゼリー	ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	ツナサンド じゃが芋とコーンのスープ モーウイサラダ
3時のおやつ	チョコチップクッキー ミルク	ゴーヤーチップス りんご ミルク	ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬 桑茶	アメリカンドック ミルク	もものタルト バナナ ミルク	おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	25	26	27	28	29	30
	動物ビスケット	ヨーグルト	焼き芋	豆乳ウエハース	ソフトせんべい	はとむぎおこし
昼食	もずく丼 みそ汁 (大根ねぎ) スティックきゅうり	ごはん レバーのみそ汁 干草焼き もやしのナムル オレンジ	ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き チンゲン菜とあげのさっと煮 黄桃	ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶	ポークカラंगा (ケニア) 小松菜のおほかソテー りんごジュース	麻婆豆腐丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ ヨーグルト
3時のおやつ	フロランタン 黄桃 ミルク	豆乳くずもち ミルク	クラッカーサンド (いちご) バナナ ミルク	チヂミ ジョアプレーン	ビスコ オレンジ ミルク	フレンチトースト 豆乳 (フルーツ味)

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 金	胚芽米、油、砂糖、白煎りごま、ごま油	鶏ひき肉、卵、○加工乳、絹ごし豆腐	ほうれん草、ささがきごぼう、人参、しょうが、かぼちゃパウダー
02 土	胚芽米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○卵、○加工乳	キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、バナナ、しょうが
04 月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、マージン(もちきび)、○無塩バター、三温糖、油、新玄、小麦粉	合ひき肉、○牛乳、シーチキン、○卵、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、葉かぼちゃ、モーウイ、ヘチマ、人参、トマト、なす、きゅうり
05 火	胚芽米、○ちんぴんミックス、マヨネーズ、○油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、おから、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	大根、トマト、なす、きゅうり、人参、ねぎ
06 水	◎豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ウインナー、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草(冷凍・国産)、○オレンジ、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、ねぎ、しょうが
07 木	沖縄そば種(ゆで)、○小麦粉、○紅芋、○三温糖、○無塩バター、○揚げ油、○すりごま(白)	ヨーグルト(ヤクルト)、豚三枚肉(皮なし)、棒かまぼこ(卵なし)、○卵、○加工乳	オクラ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、にんにく
08 金	胚芽米、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、卵、スライスハム、○加工乳、シーチキン	大根、きゅうり、山東菜、ねぎ、パセリ
09 土	胚芽米、マヨネーズ、白煎りごま、油、三温糖、すりごま(白)	合ひき肉、タコライス用チーズ、シーチキン、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、トマト、レタス、れんこん(水煮)スライス、人参、玉ねぎ、きゅうり、にんじん
12 火	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、油、砂糖、新玄	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、○牛乳、○加工乳	クリームコーン缶、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、ピーマン
13 水	胚芽米、○てんぷら粉、じゃがいも、○揚げ油、グラニュー糖、◎焼き芋	さば(切り身・骨なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、◎棒かまぼこ(卵なし)、ちくわ(無卵白)、◎卵、◎しりしり、◎7-9(赤干)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	きゅうり、太もやし、○葉かぼちゃ、小松菜、○玉ねぎ、○人参、ねぎ、バナナ
14 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、三温糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、大豆(ゆで)、竹輪(無卵白)、○卵、○保乳(調理用)、○加工乳	玉ねぎ、白菜、トマトジュース、小松菜、人参、○マーマレード、スライスマッシュルーム水煮、ピーマン、水菜
15 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、○ホットケーキ粉	合ひき肉、かにかまぼこ、ベーコン、保乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)、フリンズスウィッチャー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、干切ごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)
16 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、○しらす干し、加工乳、だし用昆布、◎焼きのり	白菜、ブロッコリー(冷凍)、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ
18 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○卵、シーチキン、豆乳(フルーツ味)、○加工乳	玉ねぎ、なす、人参、オクラ、トマト、◎バナナ
19 火	胚芽米、○コーンフレーク(フレーン)、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、油	厚揚げ、豚中味(ホイ)、グーヤー(豚うで肉)、豚Bロース、○加工乳、わかめ(乾)	ヘチマ、○りんご、○ゴーヤー、パパイア(千切り)、切りこんにゃく、きゅうり、人参、にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、○胚芽米、春雨、○マヨネーズ、三温糖、揚げ油、○三温糖、小麦粉、油、ごま油、○新玄、新玄、◎カシワムウエハースいちご	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、鶏もも肉(皮なし)、○シーチキン、スライスハム、根昆布、○味付肉、シーチキン	冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、○モーウイ、人参、ピーマン、干し椎茸
21 木	スパゲティ(1.6mm)、○ホットケーキ粉、○揚げ油、マヨネーズ、マーガリン、油、三温糖	○ウインナー、ウインナー、調製豆乳、○保乳(調理用)、シーチキン、ベーコン、○卵、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、トマト、キャベツ、コーン缶、エリンギ、人参、トマト水煮缶(カット)、ピーマン
22 金	胚芽米、揚げ油、片栗粉、小麦粉、砂糖、三温糖、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、竹輪(無卵白)、○加工乳	トマト、冬瓜、人参、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、ひじき、干し椎茸、◎バナナ
23 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	牛乳、シーチキン	きゅうり、モーウイ、クリームコーン缶、玉ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、ねぎ
25 月	胚芽米、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、豚Bロース スライス、油揚げ、○生クリーム、○加工乳	大根、玉ねぎ、人参、きゅうり、オクラ、長ねぎ、コーン缶
26 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、ごま油、片栗粉、グラニュー糖、新玄	○調製豆乳、卵、鶏ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、シーチキン、○きな粉、○加工乳、◎ヨーグルト60g、豆腐	オレンジ、人参、もやし、いんげん(冷凍)、きゅうり、玉ねぎ、にら、三つ葉
27 水	胚芽米、じゃがいも、砂糖、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、油揚げ、○加工乳	チンゲンサイ、大根、にんじん、えのきたけ、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、◎バナナ
28 木	胚芽米、○うす味チヂミ、じゃがいも、◎豆乳ウエハース、揚げ油、片栗粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、スライスハム(卵不使用)	れんこん(水煮)スライス、トマト、なす、玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、人参、いんげん(冷凍)、ねぎ
29 金	胚芽米、油	豚Bロース スライス、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、○オレンジ、コーン缶、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
30 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○砂糖、三温糖、片栗粉、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○卵、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト60g、○豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、大根、白菜、人参、長ねぎ、ねぎ、バナナ

# 給食だより8月号

野菜に親しみ、健やかな成長を!

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい!でも、「うちの子、野菜が苦手…」というお悩みはありませんか?そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

## ★なぜ野菜は大切?



## ★野菜の摂取量が少ないと?

- **風邪や病気にかかりやすくなる**: ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- **便秘になりやすくなる**: 食物繊維は、腸の動きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながる場合があります。
- **成長に必要な栄養素が不足する**: 野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- **生活習慣病のリスクが高まる**: 長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧など)のリスクを高める可能性も指摘されています。

## ★おうちでできること

### 1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



### 2・苦手な野菜も一口から

無理強いはせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



### 3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話することで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



### 4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜を一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



### 5・調理の工夫で食べやすくする

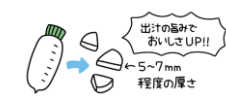
薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下ゆで・下茹でなど)、食べやすくしましょう。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。

