

8がつ おたのしみメニュー

令和2年8月 みなみこども園



すいぶんほきゅうにちゅういしましょう！

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
牛乳・ホームパイ バナナ	牛乳・ひじきあられ オレンジ	ジュース・揚げ一番 ぶどう	牛乳・リッツ メロン	☆みかんヨーグルト ブルーベリーゼリー
さわらのオープンやき きりぼしだいこんの にもの	ほしハンバーグ コーンサラダ	とりにくのトマトソース おくらをあえもの	にくどうふ ほうれんそうサラダ	グリーンサラダ じゃがいものマヨやき
ごはん すまし じる	ちらし すし そうめん じる	むぎ ごはん とうにゅう スープ	発芽玄米 ごはん なすの みそしる	ツナ スパゲティ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう コーンフレーク	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット

夏のすごし方のポイント

- ①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
- ③夜に冷房でおなかか冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤朝ごはんを食べましょう。
- ⑥夜更かしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。



18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
牛乳・☆ジャムサンド オレンジ	牛乳・ぼりんこ ブルー	牛乳・マリービスケット バナナ	牛乳・海老満月 チーズ
フレンチサラダ えだまめシューマイ	さばのみそに さっぱりポテトサラダ	かぼちゃひきにく フライ ほうれんそうナムル	ぶたにくとなすの みそいため マロニーちゅうかあえ
シーフード カレーライス	ごはん ごもく じる	ころうどん	むぎ ごはん レタス スープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆カルピスポンチ	ぎゅうにゅう ☆サンドパン	かにくいり フルーツゼリー
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
牛乳・ビスコ オレンジ	ジュース・ハッピーターン パイナップル	牛乳・動物ビスケット バナナ	牛乳・アンパンマンせんべい ブルー
キャベツのあますあえ	とりにくのてりやき かみかみサラダ	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	さけのマヨドレやき いりどりソテー
ビビンバ とうがん スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	ひやしちゅうか	むぎ ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	アイスクリーム バビコ	☆モザイクゼリーの ヨーグルトあえ
31日(月)	8月31日は野菜の日です。園では、やさしいケーキを出します！		
牛乳・かっぱえびせん 《やさしいひ》 ももゼリー	◇やさしいケーキ◇ 《材 料》 ・ホットケーキミックス 15g ・ハム 5g ・チーズ 6g ・コーン 4g ・かぼちゃ 5g ・にんじん 4g ・牛乳 10g ・卵 0.5g ・パセリ 0.1g 《作り方》 ①ハムと人参、チーズは角切り。 ②ボールに全て入れて混ぜる。 ③アルミカップに生地を入れ、オーブンを180度に温めておく。 ④180度で15分焼いて完成！！ ※焼き時間は、オーブンによって違うので調節をお願いします。 夏季休暇中、野菜不足を解消できる一品にぜひ作ってみてください！！		
ブロッコリー ちゅうかあえ がんもどきにもの			
ケチャップ ライス			
ぎゅうにゅう ☆やさしいケーキ			

食 育 だ よ り

令和2年 8月 みなみこども園



知っておきたい！おやつのこと

☆☆オレンジポンチ☆☆

①間食(おやつ)の適量は？

運動量や体格の差はありますが、適量は、1～2歳児は約100～150kcal、3～5歳児は、焼く200～260kcalを目安にします。例えば、牛乳150mlやバナナ1本は100kcalです。

②間食(おやつ)をあげる回数は？

1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1回を目安にして、時間を決めて与えることで、生活リズムも整い、空腹と満腹の感覚を覚えることが出来ます。

③おすすめの間食(おやつ)の内容は？

内容は、牛乳・乳製品・卵・果物・野菜・穀類・いも類・豆類・小魚類などの自然を生かしたものが望ましいです。水分補給も大切です。

- ・みかん缶
- ・バイン缶
- ・桃缶
- ・ゼリー
- ・オレンジジュース

- ①ゼリーは食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに全て入れて完成！！

今の季節にピッタリなおやつです。混ぜるだけで、とても簡単で、園ではジュースをサイダーやカルピスに変えておやつに出しています。



8月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月	ごはん・さわらのオープン焼き 切り干し大根の煮物・ すまし汁・バナナ	精白米	さわら・たまねぎ・ピーマン・ しめじ・バター	切干大根・油揚げ・ちくわ・ にんじん・いんげん	豆腐・こまつな・にんじん・ わかめ・ねぎ	543	21	16	2.7
4火	ちらし寿司・星ハンバーグ・ コーンサラダ・そうめんスープ オレンジ	米・しらす 卵・人参 えんどう	焼き物) 星のハンバーグ	コーン・キャベツ・にんじん・ きゅうり・ブロッコリー	そうめん・油揚げ・にんじん・ ねぎ・かまぼこ	510	22	14	2
5水	ごはん・鶏肉のトマトソース・ オクラの和え物・豆乳スープ ぶどう	精白米	鶏肉・トマト・たまねぎ	オクラ・キャベツ・にんじん・ きゅうり・かつお節	じゃがいも・たまねぎ・ チンゲンサイ・にんじん・豆乳	466	18	6.9	1.8
6木	ごはん・肉豆腐・ ほうれん草サラダ・ なすのみそ汁・メロン	精白米	豚肉・焼き豆腐・たまねぎ・ ごんにゃく・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ・ごま	なす・油揚げ・だいこん・ ねぎ・わかめ・みそ	569	23	18	1.9
7金	ツナスパゲティ・ グリーンサラダ・ じゃが芋のマヨ焼き・ゼリー	パスタ	ツナ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・トマトピューレ	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・ハム	じゃがいも・バター・パセリ	472	17	14	1.6
18火	シーフードカレーライス・ フレンチサラダ・ 枝豆シューマイ・オレンジ	精白米	えび・いか・あさり・じゃがいも たまねぎ・ピーマン・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん	蒸し物) 枝豆シューマイ	515	15	16	2.1
19水	ごはん・さばのみそ煮・ さっぱりポテトサラダ・ ごもく汁・ブルー	精白米	さば・みそ	じゃがいも・きゅうり・にんじん たまねぎ・ハム・コーン	豆腐・油揚げ・しいたけ・ だいこん・にんじん・ねぎ	518	17	11	1.3
20木	ころうどん・ かぼちゃ挽肉フライ・ ほうれん草ナムル・バナナ	うどん	てんかす・ねぎ・わかめ	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・コーン・ ごま	526	16	18	2.3
21金	ごはん・マロニーの中華あえ 豚肉となすのみそ炒め・ レタススープ・チーズ	精白米	豚肉・なす・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・ピーマン みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ マロニー・ハム	レタス・たまねぎ・しめじ・ もやし・トマト	469	17	14	1.5
24月	ビビンバ・ キャベツの甘酢あえ・ とうがんスープ・オレンジ	精白米	豚肉・ほうれん草・もやし・ にんじん・ぜんまい・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	とうがん・豆腐・油揚げ・ こまつな・たまねぎ	507	19	15	2.1
25火	ごはん・鶏肉の照り焼き・ かみかみサラダ・みそ汁・ パイナップル	精白米	鶏肉	大豆・きゅうり・にんじん・ ひじき・かにかま・えだまめ・ マヨドレ・みそ・レモン汁	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ・ わかめ・みそ	574	28	14	2.3
26水	冷やし中華・ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ・ バナナ	中華麺	ハム・錦糸卵・トマト・きゅうり にんじん	フライドポテト・ウインナー・ たまねぎ・パセリ	ブロッコリー・きゅうり・ にんじん・キャベツ	519	15	19	2
27木	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・ いりどりソテー・すまし汁・ ブルー	精白米	鮭・たまねぎ・マヨドレ	キャベツ・たまねぎ・にんじん ウインナー・ピーマン・コーン	豆腐・こまつな・にんじん・ わかめ・ねぎ	511	19	17	1.4
28金	ごはん・ヒレカツ・ キャベツのサラダ・ コンソメスープ・きよほう	精白米	豚肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・ もやし・チンゲンサイ・ かまぼこ	536	23	15	1.2
31月	ケチャップライス・ ブロッコリー中華あえ・ がんもどき煮物・ももゼリー	精白米	鶏肉・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー	がんもどき	549	21	16	2