



# 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28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	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ	豚ひれ肉 シーチキン	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 パセリ	すいか かし	豆類
2	火	牛乳 りんご	ゆかりごはん 魚のてりやき みそ汁 高野豆腐きめ煮 いんげんごみみそあえ	白身魚 厚揚げ インゲン豆 高野豆腐	米 じゃが芋 こんにやく	人参 大根 なすび 小葱	ゼリー かし	野菜類
3 17	水	牛乳 チーズ かし	パン トマトのサラダ 3日ちくわのいそ揚げ なす入麻婆豆腐 17日鶏肉のバーベキューソース焼き 冬瓜スープ	3日ちくわ 豚焼肉 卵 17日鶏肉 豆腐	ミニ牛乳パン	トマト きゅうり コーン 小葱 3日なすび 17日冬瓜	ぶどう スルメ かし	いも類
4 18	木	ヨーグルト かし	ポークビーンズ ピーナツあえ ししやも 4日シーフードカレーライス 18日夏野菜カレーライス	牛こま切 4日シーフードMIX 水煮大豆 ししやも	米 4日じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 18日なすび かぼちゃ	メロン かし	野菜類
5 19	金	牛乳 昆布 かし	パン 8日魚の香草焼き 19日魚のごま焼き 和風サラダ トマトの卵とじスープ	白身魚 卵 かにこま 水煮大豆	ミニクワッサン	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき オクラ トマト にはら	オレンジジュース バナナ かし	いも類
6 20	土	牛乳 かし	冷やしうどん じゃが芋ソテー 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
8 29	月	8日牛乳 ミニホットケーキ 29日牛乳 オレンジ	とうもろこしごはん 煮魚 納豆あえ きゅうりのポリポリ けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐 納豆 ローズハム	米 じゃが芋	小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 玉葱	8日カルピス寒天 オレンジ 29日カルピス寒天 かし	卵類
9	火	牛乳 りんご	焼きそば じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 コンスープ	豚こま切 合挽肉 しらす干し	焼きそばめん じゃが芋	キャベツ ビーマン もやし 人参 わかめ 玉葱	かぼちゃケーキ	種実類
10	水	牛乳 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ スキムスープ	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 キャベツ 人参	ぶどう かし かえりちりめん	豆類
22	月	牛乳 ぶどう	さけごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの とうがんのみそ汁	鮭 豆腐 ローズハム 水煮大豆	米 春雨 こんにやく	ごぼう 人参 冬瓜 きゅうり 大根 小葱 枝豆	ゼリー かし	いも類
23	火	100%ジュース かし	そうめん 鶏肉マーマレード焼き かぼちゃ甘煮 もみのりあえ	鶏もも肉 ローズハム	そうめん	かぼちゃ 小葱 ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり	すいか 昆布 かし	いも類 野菜類
24	水	牛乳 メロン	パン 魚のアーモンド焼き 梨酢あえ ズッキーニスープ	白身魚 ゆでたまご	テーブルロール じゃが芋	梨 きゅうり 人参 ズッキーニ 玉葱 キャベツ もやし	おからドーナツ	豆類 肉類
25	木	牛乳 オレンジ	わかめごはん 肉じゃが ピーナツあえ かき卵汁	牛こま切 卵	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ 人参 にはら ほうれん草 玉葱 きゅうり ごぼう	ミニホットケーキ	魚介類
26	金	牛乳 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ マカロニサラダ ビーンズスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) ベーコン 卵 水煮大豆	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 セロリ 玉葱 ごま	ヨーグルト りんご かし	野菜類
27	土	牛乳 かし	きつねうどん 磯辺ポテト テンジャオロースー 果物	油揚げ 豚こま切	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
30	火	100%ジュース かし	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 かにほくし身	ミニクワッサン 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	ぶどう かし	豆類
31	水	牛乳 りんご	親子丼 ミートボール甘煮 春雨のあえもの なすとビーマンいためもの 魚回子みそ汁	鶏ももこま切 ミートボール 卵 白身魚すり身	米 春雨	人参 玉葱 ねぎ きゅうり なすび キャベツ 大根 しめじ	オレンジケーキ	いも類

12(金)・13(土)・15(月)・16(火)はお盆です。給食はありません

23(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。  
おなかで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

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

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。



### 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。

