



8月の給食だより

2021/7/30(金) 清水保育園

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。
子供たちは、毎日元気に水遊びを楽しんでいます。
夏は体力が消耗しやすい季節、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。
水分をしっかりと取り、バランスの良い食事と休養、睡眠を心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

野菜の栄養



野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。
野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。

- ・緑黄色野菜：カロテンが豊富。にんじん、かぼちゃ、トマトなど
- ・その他の野菜：ビタミンCが豊富なキャベツやにがうり、食物繊維が豊富なごぼうなど

野菜をおいしく食べるポイント



調理法を工夫する

- ・汁物は具たくさんに
みそ汁やスープなどの野菜はよく食べる子どもが多いようです。
- ・好きなものと組み合わせて
肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど子どもが喜ぶ工夫をしてみましょう。

子どもが食べられる量を出す

苦手な料理、初めて挑戦する料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょう。「がんばって食べたね!」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね!」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。



令和3年8月 献立表 (本園・駅東・けんちょう)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉に なる	黄：おもに熱や力と なる	緑：おもに調子をと とのえる
2 23	月	発芽玄米ごはん(未満児) 魚のパン粉焼き サラダ菜 夏野菜の加えスープ (トマト)	牛乳 チーズ	スキムミルク ココアゼリー	牛乳 アーモンド 白身魚 鶏卵 粉チーズ 鶏もも 脱脂 粉乳 粉寒天	精白米 麦 パン粉 マーガリン じゃがいも 植物油 加え 三温糖	パセリ タマネギ たまねぎ なす トマト にんじん にがうり パセリ
3 17 31	火	発芽玄米ごはん(未満児) 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク フライドポテト オレンジ	牛乳 牛肉 ゆでだいす アーモンド 脱脂粉乳	精白米 麦 加え油 じゃ がいも 揚げ油	パセリ タマネギ にんじん にんじんピーマン にんにく クリーム コーン缶 ホルモン缶 とうがん パセリ カボチャ
4 18	水	発芽玄米ごはん(未満児) 酢鶏 もずくスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 鶏卵 もずく 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 三温糖 ホットケーキ ミックス	バナナ しょうが たまねぎ にんじんピーマン えのきたけ 青ねぎ 干しプルーン
5	木	誕生会ハヤシライス トマトとわかめのサラダ フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズケーキ	牛乳 牛肉 カットわかめ 鶏 卵 クリームチーズ	ウエハース 精白米 玄米 じゃ がいも皮なし 植物油 パセリ ゆでたまご ライスバター 三温 糖 三温糖 ごま油 せり 無塩バター ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーンピース ホルモン缶 トマト きゅうり ぽん酢
6 20	金	キャロットごはん(未満児) 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁 (スプーン入り)	牛乳 もも(缶)	アイスクリーム ビスケット	牛乳 しらす干し 豚肉 厚 揚げ 脱脂粉乳 アイスクリーム	精白米 麦 植物油 三温糖 じゃがいも ビスケット	もも缶 にんじん しそ葉 なす たまねぎ ピーマン 赤 ピーマン しょうが 青ねぎ
7 21	土	みそうどん ヨーグルト (固形)	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏肉 加糖ヨーグルト	せんべい 干しうどん 丸 ボーロ	だいこん にんじん 乾し いたけ 青ねぎ
19	木	発芽玄米ごはん(未満児) 魚の竜田揚げ レタス 野菜スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク とうもろこし クッキー	牛乳 さば アーモンド 脱脂粉 乳	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 クッキー	しょうが じゃがいも たま ねぎ にんじん スイートコーン
10 24	火	発芽玄米ごはん(未満児) 高野豆腐のそぼろ煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 パイナップル(缶)	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 かまぼこ 塩わかめ 脱脂 粉乳	精白米 麦 植物油 三温糖 片栗粉 ユーソール ホットケーキ ミックス	パイナップル 缶 にんじん 乾 しいたけ たまねぎ さや いんげん しょうが えの きたけ パセリ 干しぶどう
11 25	水	発芽玄米ごはん(未満児) じゃがいもの炒め煮 シャッキリみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植 物油 三温糖 小麦粉 パセリ	パセリ にんじん 冷凍グ リーンピース もやし だいこん か いわれだいこん
12 26	木	発芽玄米ごはん(未満児) 肉豆腐 鶏肉と1000野菜の清汁	牛乳 ウエハース	12日：牛乳 ドーナツ 26日：スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉	ウエハース 精白米 麦 三温糖 植物油 ドーナツ 黒砂 糖 せんべい	たまねぎ 青ねぎ ごま つな にんじん だいこん
～お盆保育～							
13	金	焼きうどん フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 かまぼこ 削り 節	せんべい 干しうどん ご ま油 植物油 せり ぱん 加 え	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 青ねぎ しょう が
14	土	スパゲティ・ナポリタン フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳 アーモンド 豚肉 あ さり水煮缶	スパゲティ 植物油 せり かり んとう	たまねぎ にんじん ピーマ ン ホルモン缶 トマトビュール
16 30	月	発芽玄米ごはん(未満児) ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 アーモンド 鶏卵 ま ぐろ油漬缶 粉チーズ アー モンド 脱脂粉乳 調整豆乳 粉寒 天	精白米 麦 じゃがいも 植 物油 パセリ 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ さやいんげん キャベツ しめ じかぼちゃ
27	金	発芽玄米ごはん(未満児) 魚のマヨネーズ焼き トマト だいこんのみそ汁 (スプーン入り)	牛乳 せんべい	豆乳 Nohmiのパン	牛乳 白身魚 粉チーズ 塩わ かめ 脱脂粉乳 調整豆乳	せんべい 精白米 麦 パン 粉 植物油 マヨネーズ Noh mi のパン	パセリ たまねぎ マヨネーズ 缶 トマト だいこん はくさい えのきたけ にんじん 青 ねぎ
28	土	スパゲティ・ナポリタン フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳 アーモンド 豚肉 あ さり水煮缶	スパゲティ 植物油 せり かり んとう	たまねぎ にんじん ピーマ ン ホルモン缶 トマトビュール

★8/13(木)～14(金)はお盆保育となっております。

お盆保育の都合により麺メニューとなっておりますので、もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★8/5(木)は誕生会となっておりますので、もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合によりメニューが変更になる場合があります。

