

8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 ビスケット	誕生日ランチデー (ぱくぱく丼・豆腐スープ・果物)	×		牛乳 ごまクッキー ☆
2	木	牛乳 せんべい	高野豆腐の卵とじ・切り干し大根の酢の物・果物		ご飯	お茶 みかんヨーグルト ☆
3	金	牛乳 クッキー	厚揚げのそぼろ炒め煮・キャベツとツナの和え物 味噌汁		しらす ご飯	牛乳 小魚 ビスケット
4	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 せんべい
5	日					
6	月	牛乳 ビスケット	鶏肉の中華風照り焼き・ひじきとしらすの中華サラダ 粉ふきいも		ご飯	牛乳 昆布 ビスケット
7	火	牛乳 カステラ	卵のココット焼き・ポテトサラダ・チーズスープ・果物		ご飯	カルピス チーズ おかき
8	水	牛乳 せんべい	筑前煮・おくら納豆・果物		ご飯	牛乳 かぼちゃのキッシュ風 ☆
9	木	牛乳 クッキー	魚の竜田揚げ・ゴーヤチャンプルー・とうがんスープ 果物		ご飯	牛乳 豆乳もち ☆
10	金	牛乳 クラッカー	豆腐とツナのハンバーグ・切り干し大根のごまサラダ むらくも汁		ご飯	牛乳 マヨネーズパン ☆
11	土					
12	日					
13	月	牛乳 せんべい	豚肉のマリネ・焼きビーフン・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
14	火	牛乳 ビスケット	カレーシチュー・マカロニサラダ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 せんべい
15	水	牛乳 クッキー	鶏肉のゆかり和え・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
16	木	牛乳 おかき	ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 スネーキ
17	金	牛乳 ビスケット	卵焼き・刻み昆布のじゃこ煮・五色和え・トマト		ご飯	牛乳 じゃがいももち ☆
18	土	牛乳 クラッカー	スパゲティーナポリタン・キャベツのおかか和え・果物	×		牛乳 クッキー
19	日					
20	月	牛乳 せんべい	肉じゃが・ししゃもの味醂干し・カラフルピーマン		ご飯	牛乳 アイスクリーム
21	火	牛乳 ジャムサンド	大豆の磯煮・ピーマンのおかか和え・果物		わかめ ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
22	水	牛乳 クッキー	魚のプロバンス風・かぼちゃサラダ・手作りふりかけ・ わかめスープ		ご飯	牛乳 カルピスゼリー ☆
23	木	牛乳 ポーロ	豆腐のカレー煮・キャベツときゅうりの酢の物・果物		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
24	金	牛乳 クラッカー	鶏肉の涼味漬け・パンサンスウ・すまし汁		ご飯	牛乳 フレンチトースト ☆
25	土	牛乳 ビスケット	冷やし五目うどん・果物	×		牛乳 せんべい
26	日					
27	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・ジャーマンポテト キャベツの昆布和え・果物		ご飯	牛乳 バナナロール
28	火	牛乳 カステラ	魚のラビゴットソース・野菜炒め・納豆・果物		ご飯	牛乳 小魚アーモンド ☆
29	水	牛乳 クッキー	さつま汁・きゅうりの酢の物・焼きのり		ご飯	牛乳 フルーツポンチ ☆
30	木	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐・焼きししゃも・キャベツのごま和え 果物		ご飯	牛乳 せんべい
31	金	牛乳 クラッカー	コロケ・ひじきの炒め煮・かにかまスープ		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
1	土	牛乳 せんべい	スパゲティーミートソース・磯和え・果物	×		牛乳 おかき
2	日					
3	月	牛乳 クラッカー	豆腐ミートグラタン・卵と野菜のスープ・果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

青い空、白い雲、照りつける太陽…、夏本番です。暑い日が続くと、暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなるなど体調を崩しがちになります。規則正しい生活で暑い夏を元気に乗りきりましょう。

暑い夏を元気にのりきる食事

○主食・主菜・副菜をそろえる

栄養のバランスが良いのは、主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。暑い夏は、のど越しのよい麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、主食・主菜・副菜がそろった健康な食事を心がけましょう。

○毎食(朝食・昼食・捕食・夕食)必ず食べる

胃の小さいこどもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かさず食べるようにしましょう。

○食欲を刺激する

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。



○水分補給にも気配りを

はやめに、こまめに水分補給することがポイント。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗のかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



鶏肉の中華風照り煮

【材料】

鶏もも肉……………300g(1枚)

オイスターソース…小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ2
水……………小さじ2

A

【作り方】

- ① 鍋にAの調味料を入れ、よく混ぜる。その上に皮を下にして鶏もも肉を置き、中火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、ふたをして10分程度煮たら、ふたを外して肉をうら返し、中火で煮汁をからめながら照りが出るまで煮る。(仕上げにゴマ油を少々入れても風味がよい。)
- ③ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。