

8月

食育だより



7月
食育の様子

今月の食育

【ぱんだ・こあら・きりん】

はてなボックス

【ぱんだ】

箸の持ち方

【きりん】

みそ汁づくり



中里農園でのすいか収穫
も予定しています。

夏バテ予防の食事



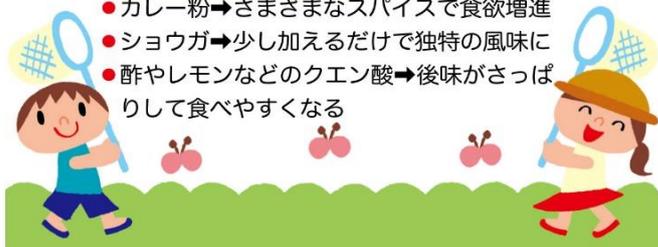
暑いが続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる





8月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきいために みそしる オレンジ	ぎゆうにゆう フレンチトースト	米 白滝 パン バター	豚肉 ひじき 油揚げ 卵 スキム 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん トマト きゃべつ オレンジ	422 573	21.4 72.3	17.7 23.8	15 19.1
2	金	ピピンパどん じゃがいもきんぴら みそしる すいか	むぎちや フルーツヨーグルト	米 ごま油 じゃがいも ごま	豚ひき肉 ヨーグルト スキム	ほうれん草 もやし パナナ 黄桃 小松菜 にんじん ビーマン 椎茸 すいか りんご	427 545	61.3 78.3	16.5 21.9	12.8 16
5	月	ごはん とりにくのピザやき みそしる こんぶさつまいもに グレープフルーツ	ぎゆうにゆう ちょこむしぱん	米 さつまいも チョコ 蒸しパンミックス	鶏肉 チーズ さつま揚げ 牛乳 スキム 昆布	玉ねぎ パセリ にんじん 大根 ねぎ グレープフルーツ	426 570	62 82.2	18.7 25.7	10.8 14.4
6	火	ごはん おやこに ひじきすのもの みそしる オレンジ	ぎゆうにゆう きなこあげぱん	米 パン	鶏肉 たまご かまぼこ ひじき 牛乳 きなこ	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし ほうれん草 ねぎ オレンジ	393 571	53.2 79.4	16.8 23.8	12 17
7	水	ごはん とりにくケチャップやき チーズサラダ のっぺいしる パナナ	ぎゆうにゆう いちごアイスふう	米 じゃがいも 里芋 アイス	鮭 チーズ 油揚げ 牛乳	きゃべつ にんじん コーン ねぎ 大根 椎茸 にんじん パナナ	438 551	59 74.6	18.4 24.9	14 16.8
8	木	サラダうどん ししゃもフライ ぶどう	ぎゆうにゆう えだまめごはん	うどん 米	豚肉 わかめ ししゃも 牛乳	コーン にんじん きゅうり 枝豆 玉ねぎ トマト ブロッコリー ぶどう	396 568	51.6 76.8	16.7 23.4	12.3 17.2
9	金	ごはん とりにくのからあげ なつとうあえ みそしる レモンムース	ぎゆうにゆう クレープ	米 長芋 チョコレート レモンムース クレープ生地	鶏肉 納豆 わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん 椎茸 パナナ	444 582	59.7 77.3	16.9 23.5	15.3 19.5
19	月	ごはん ぶたしゃぶ こうやとうふに みそしる グレープフルーツ	ぎゆうにゆう ココアホットケーキ	米 ごま油 ごま メープルシロップ ホットケーキミックス ココア	豚肉 高野豆腐 牛乳 たまご スキム	もやし にんじん 玉ねぎ グレープフルーツ きゅうり いんげん ほうれん草 きゃべつ 椎茸	441 589	56.3 74.3	18.6 25.3	14.7 19.9
20	火	ごはん さかなのにつけ ナムル みそ汁 オレンジ	ぎゆうにゆう メロンパン/シュガーサンド	米 メロンパン ごま ごま油 じゃがいも バター	かじき わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん もやし オレンジ	374 580	50 78.7	16.6 23	11.3 17.4
21	水	ジャージャーめん レバーオーロラソース スープ なし	ぎゆうにゆう ポテトもち	ラーメン じゃがいも マヨネーズ ごま油	豚肉 卵 鶏レバー チーズ 牛乳	椎茸 もやし きゅうり コーン 梨 玉ねぎ ブロッコリー にら	402 564	50.3 69	19.8 28.1	13.5 19.2
22	木	ごはん とりにくつくねに ポテトサラダ みそしる すいか	ぎゆうにゆう オレンジゼリー	米 じゃがいも マヨネーズ オレンジジュース	鶏肉 卵 ハム スキム 寒天 牛乳	玉ねぎ きゅうり コーン なす ねぎ すいか	407 558	57.3 79	15 21.1	12.6 16.8
23	金	ごはん とうふハンバーグ はるさめあえもの みそしる オレンジ	ぎゆうにゆう チーズむしぱん	米 パン粉 春雨 ごま むしパンミックス ごま油	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 スキム チーズ	コーン ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ にんじん 冬瓜 椎茸 オレンジ	443 593	59.7 79.3	17.3 23.4	14.1 19.1

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
26	月	ごはん かにたまあますあん やさいいため	ぎゅうにゅう	米 麩 バター いちごジャム	卵 豚肉 かにかま	ねぎ グリンピース にんじん ブロッコリー	422	60.5	15.9	12.7
		みそしる すいか	いちごクッキー	ホットケーキミックス	わかめ 牛乳 スキム	コーン 玉ねぎ しめじ もやし ピーマン	577	81.3	22	17.3
27	火	ごはん ミートローフ きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう	米 パン粉	豚肉 卵 牛乳 ちくわ	玉ねぎ ミックスベジタブル パナナ	409	48.1	16.8	11.9
		みそしる パナナ	チーズパン	チーズパン	豆腐	にんじん 切干大根 ほうれんそう	571	66.9	24.1	16.4
28	水	ごはん いりとうふ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう	米 さつまいも マカロニ	豆腐 豚肉 ハム スキム	にんじん 椎茸 ねぎ かぼちゃ 枝豆	423	58.3	16.6	13.8
		みそしる グレープフルーツ	きなこだんご/きなこマカロニ	マヨネーズ 白玉だんご	きな粉 牛乳	玉ねぎ 大根 おくら グレープフルーツ	581	81.6	21.6	17.8
29	木	ごはん さばのカレーふうみやき オレンジ	ぎゅうにゅう	米	鯖 ベーコン 牛乳	なす トマト しめじ ピーマン	431	57.7	16.4	13.6
		ラタトゥイユ スープ	やきおにぎり			玉ねぎ コーン 小松菜 オレンジ	581	80.1	21.8	17.8
30	金	ナポリタン にんじんサラダ スープ	ぎゅうにゅう	スパゲティ パン	ウインナー チーズ 牛乳	にんじん なす 玉ねぎ	374	46.1	15.1	14.1
		なし	サンドイッチ	マヨネーズ	ツナ 豆腐 ハム	ピーマン ほうれん草 ねぎ 梨	548	68.9	21.9	20.1

☆ 8/13(火) ~ 8/16(金) は、給食室内の清掃のため、給食がありません。出席する場合は、お弁当とおやつを必ずもってきてください。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。



なす・ピーマン
きゅうり・おくら



鶏肉のからあげ

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	416kcal				
	炭水化物	55.4g	たんぱく質	17g	脂質	13.2g
以上児	エネルギー	571kcal				
	炭水化物	76.5g	たんぱく質	23.5g	脂質	17.8g