

8月



# 食育だより



## 7月の食育の様子

銀の鈴保育園

2020.8.3

栄養士 鈴木



保護者からの



### 今月の食育

- 【うさぎ・ぱんだ・こあら・きりん】はてなボックス  
～箱の中身はなにかな??～
- 【ぱんだ】  
食具の正しい持ち方
- 【こあら】  
ピーラーの使い方
- 【きりん】  
包丁の使い方

★ 今年度はクッキングと一緒に食べることはできませんが、実際にピーラーと包丁を使って練習したいと思います。

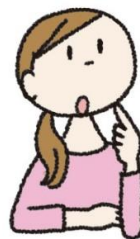
にんじんを使って練習する予定です。

### お悩みコーナー

#### 食事の量と時間

食べる量によって個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べすぎ・少量といった量にあまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は年齢によって異なりますが、20～40分くらいが目安です。

しかし、自我がめざめる時期であれば「自分で食べたい」という気持ちも大切にしたいですね。





# 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
3	月	カレーライス はるさめかにかますのもの	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも 春雨	鶏肉 わかめ かにかま	玉ねぎ にんじん トマト	431	64.7	13.9	13.3
		スープ グレープフルーツ	ブルーノットケーキ	ごま HM ごま油	ベーコン 牛乳 卵 スキム	きゅうり ブルーン グレープフルーツ	601	92.1	19.2	17.8
4	火	ごはん マーボーなす コーンサラダ	ぎゅうにゅう	米 ごま油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 ツナ	なす ねぎ 椎茸 コーン	417	54.3	18	14
		すましじる オレンジ	チーズむしぱん	白玉麩 蒸しパンミックス	チーズ 牛乳 スキム	フロッキー 玉ねぎ オレンジ	580	79.2	24.5	18.3
5	水	ピビンパどん きゃべつあまぎつげ	ぶどうゼリー	米 ごま ぶどうジュース	豚肉 わかめ しらす	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	335	51.3	12.1	9.1
		ちゅうかスープ すいか	(以) チーズ	ごま油	豆腐 牛乳 寒天 チーズ	きゃべつ きゅうり にら すいか	489	73.4	18	13.7
6	木	ひやしちゅうか ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	中華麺 ごま油 じゃがいも	ハム 卵 牛乳	きゅうり トマト もやし 玉ねぎ	408	57.4	14.9	12.1
		なし	えだまめごはん	米	豚肉	にんじん 梨 枝豆	555	81.8	20.1	15.3
7	金	わかめごはん ぶたしゃぶ ひじきのために	やさいジュース	米 ごま じゃがいも やさいジュース	わかめ 豚肉 ひじき 油揚げ	きゃべつ もやし きゅうり にんじん	448	64.7	17.6	13
		みそじる デラウェア	おやつトースト	パン メープルシロップ 白滝	鶏肉 チーズ 牛乳	なす デラウェア いんげん	581	87.2	22.8	15.2
11	火	ごはん とりにくてりやき きゃべつゆかりあえ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも パン	鶏肉 しらす	ミニトマト きゃべつ にんじん きゅうり	383	53.1	18.2	10.5
		みそじる すいか	じゃこぱん	マヨネーズ	牛乳	ゆかり ねぎ すいか パセリ	551	81.4	25.5	13.3
17	月	ごはん ぶたにくしょうがやき みそじる	ぎゅうにゅう	米 マカロニ 長芋	豚肉 ハム 牛乳	きゅうり にんじん なめこ	410	50.7	19.7	13.4
		マカロニサラダ なし	とんべいやき	マヨネーズ	卵 豚ひき肉	おくら 梨 ねぎ 玉ねぎ	557	68.3	27.4	18.1
18	火	ごはん さばのみそに かみかみサラダ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ 白玉麩	さば 牛乳 ハム	いんげん ごぼう ほうれん草 大根	410	48.7	15.4	16.3
		すましじる オレンジじる グレープフルーツ	フライドポテト	じゃがいも		にんじん グレープフルーツ なす	601	69.7	23.6	23.6
19	水	あんかけやきそば かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	中華麺 米 ごま油	豚肉 海藻ミックス	にんじん もやし きゃべつ	405	55.4	13.7	13.3
		ぶどう	やきおにぎり		しらす 牛乳 ツナ	玉ねぎ 椎茸 ぶどう	559	77.6	19	18.2
20	木	ごはん スペインふうオムレツ みそじる	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも パン	卵 ウィナー ちくわ	玉ねぎ トマト パセリ	405	55.6	15.4	13.5
		きりほしだいこんに すいか	サンドイッチ	マヨネーズ バター	ハム チーズ 牛乳 スキム	にんじん 切干大根 きゃべつ すいか	630	90.4	23.1	19.5
21	金	れいせいスパゲティ にんじんサラダ	ヨーグルトパフェ	スパゲティ ごま油 梨ゼリー	ぶたにく ツナ ヨーグルト	しめじ トマト きゅうり コーン	383	52.1	12.2	13.9
		スープ なしゼリー		コーンフレーク チョコシロップ	生クリーム チーズ	玉ねぎ 枝豆 にんじん ほうれん草	476	66.4	15.1	16.6
24	月	ごはん さけのマヨネーズやき さんしょくナムル	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	鮭 きざみ揚げ	フロッキー ほうれん草 にんじん	384	58.4	16.5	9.9
		みそじる グレープフルーツ	こくとうむしぱん	ごま ごま油 黒糖	牛乳	もやし なす グレープフルーツ	543	80.9	25.7	13.2
25	火	ハヤシライス ビーフいため オレンジ	ぎゅうにゅう	米 ビーフン パン	豚肉 ベーコン きなこ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	438	58.4	14.4	15.7
			きなこあげぱん		牛乳	ピーマン きゃべつ オレンジ グリンピース	649	90.3	20.7	22.1

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	水	ごはん ごもくたまごやき なすみそいため	ぎゅうにゅう	米 白玉麩	豚肉 鶏肉 卵	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン	430	55.1	16.6	14.9
		すまししる なし	そうめんチャンプル	どうめん	牛乳	おくら 梨 きゃべつ コーン 椎茸	580	75	23.1	19.8
27	木	ごはん おさかなぶりかけ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう	米 長芋 パン	豆腐 豚肉 納豆	コーン ブロッコリー ほうれん草 にんじん	470	64.3	19	15.4
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる ソーダーゼリー	フレンチトースト	バター パン粉 ゼリー	卵 牛乳	もやし なめこ	638	89.7	26.1	20
28	金	ごはん かじきたつたあげ おくらサラダ	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ	かじき ひじき ウインナー	ブロッコリー コーン おくら きゅうり	433	59.6	18.4	13.2
		ミネストローネ ジョア	とうもろこし		牛乳 ジョア	玉ねぎ きゃべつ トマト にんじん	602	80.1	26.4	19.3
31	月	カレーうどん チーズサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう	うどん パイ生地	豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しめじ	413	53.6	15.2	15
			スティックパイ・シュガートースト	パン バター	油揚げ	きゃべつ コーン ぶどう	502	56.9	18.6	21.8

※ 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。

中里農園のおやさい

ミニトマト・なす・おくら・  
きゅうり・ピーマン

★8/31(月)

以上児：スティックパイ

未満児：シュガートースト になります。

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	419kcal				
	炭水化物	58.1g	たんぱく質	17.0g	脂質	12.5g
以上児	エネルギー	566kcal				
	炭水化物	78g	たんぱく質	23.2g	脂質	16.9g