



平成30年8月分予定献立表

いぶんほいくえん

日	曜	こんだてめい	ざいりょう			その他	かんしよく			
			ちやくになる しよくひん	ねつやちからになる しよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん		ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	ちようじかん 長時間保育児	
1	水	ひじきのドライカレーライス	ひじき とりひきにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	パブリカ ピーマン たまねぎ しょうが にんじん にんにく	カレーア ロマ	ぎゅうにゅう	コーンスナック	ヤクルト	
		キラキラやさいスープ	とりにく		コーンかん きゃべつ おくら にんじん	コンソメ しょうゆ				
		ウインナー ぎゅうにゅう	ウインナー ぎゅうにゅう							
2	木	ひやしめんのにくみそがけ	ささみ けずりぶし みそ ぶたひきにく	そうめん さとう あぶら みりん	きゅうり もやし しょうが	しょうゆ す	ぎゅうにゅう	☆カラフルかん てんフルーツポ ンチ	りんごジュ ース	
		コーンシュウマイ	コーンシュウマイ							
		オレンジ			オレンジ					
3	金	にくごはん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピース いとこんにやく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	むしケーキ	ヤクルト	
		まるやかみそしる	とうふ わかめ みそ けずりぶし とうにゅう	じゃがいも	えのきだけ					
		フルーツ			フルーツ					
4	土	カレーライス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ カレールー	たまねぎ にんじん		キャラメルコーン			
6	月	ごはん みそハンバーグ	ハンバーグ みそ けずりぶし	こめ みそ ごま みりん	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー フルーツゼリー (4さい)	ヤクルト	
		ポイルにんじん ポイルブロッコリー			にんじん ブロッコリー					
		ひじきとだいずのにももの やさい ジュース	だいず ぶたにく ひじき あげ		にんじん えだまめ やさいジュース					
7	火	わかめごはんのり	わかめ のり	こめ		コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ケーキ	のむゼリー	
		かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ	かぼちゃコロッケ	あぶら	きゃべつ					
		メロン キラキラやさいスープ	とりにく		メロン コーンかん キャベツ にんじん おくら					
8	水	レーズンパン		レーズンパン		ケチャッ プしょう ゆ	ぎゅうにゅう	ミニたいやき	ヤクルト	
		ポークビーンズ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいもあぶら バター さとう	にんじん たまねぎ トマトみず マッシュルームかん					
		キャベツのサラダ パインかん		ドレッシング	パインかん キャベツ きゅうり					
9	木	ひやしちゅうがそば とまと	やきぶた	ちゅうがそば あぶら さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり みかんかん トマト	スープのも と しょうゆ	すいか ぱりんこ(幼 み)	ぼうアイス		
		コーンシュウマイ えだまめ			えだまめ コーンシュウマイ					
		ごはん さげやきほぐし	さげ	こめ						
10	金	とうがんとさといものそぼろあん かけ	とりひきにく	さとう あぶら かたくりこ さといも	とうがん	しょうゆ しらすだし	パイ	ヤクルト		
		バナナ	バナナ ウインナー							
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ にんじん					
13	月	きゃべつゆかりあえ			きゃべつ	しそこ	ビスケット	のむゼリー		
		みかんかん			みかんかん					
		スープパグティ	とりひきにく ぎゅうにゅう	スパグティ あぶら	たまねぎ クリームコーンかん ほうれんそう	コンソメ				
14	火	サラダ	ハム	マヨドレ	ブロッコリー コーンかん	コンソメ	ポテトスナック	ぼうアイス		
		オレンジ			オレンジ					
		カレーライス	ぶたにく	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん					
15	水	キャベツのサラダ		ドレッシング	きゅうり パインかん キャベツ	コンソメ	こめがし	りんごジュ ース		
		ごはん わかめスープ	わかめ	こめ	コーンかん えのきだけ たまねぎ					スープのも と
		とりにくのやわらかに	とりにく	さとう みりん	しょうが					しょうゆ おろし
16	木	ゆでやさい オレンジ		さとう	ブロッコリー にんじん オレンジ	しょうゆ おろし	コーンスナック	のむゼリー		
		つなピラフ	つなかん	こめ あぶら	たまねぎ にんじん コーンかん グリーンピース	コンソメ				
		パンブキンスープ	とりひきにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ ピース キャベツ	しょうゆ スープのも と				
17	金	こざかなくん	こざかなくん			コンソメ	ポテトスナック	ヤクルト		
		やきうどん	ぶたにく	うどん	ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ					しょうゆ
		ぎょにくソーセージ	ぎょにくソーセージ							
18	土					しょうゆ	コーンスナック			
		しめじごはん	とりにく あげ	こめ さとう	しめじ ほししいたけ にんじん いんげん		しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーク	ヤクルト
		みそしる	あげ みそ けずりぶし とうふ	じゃがいも	たまねぎ					
きゃべつあますあえ ルーツ	ハム	さとう	にんじん きゃべつ フルーツ	す						
21	火	ひやしきつねうどん	とりにく けずりぶし あげ	うどん あぶら みりん さとう	もやし にんじん いんげん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ホットケーキ	ぼうアイス	
		なすとひきにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう	ピーマン たまねぎ なす					
		バナナ			オレンジジュース					
22	水	ようふうすし	しらすほし ささみひきにく	こめ さとう あぶら	にんじん きゅうり ほししいたけ コーンかん	しょうゆ す	ぎゅうにゅう	かきごおり (幼) ほうあいす (未)	ヤクルト	
		とうにゅうやさいスープ	とうにゅう とりにく		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	コンソメ しょうゆ				
		ヨーグルト ウインナー	ウインナー ヨーグルト							
23	木	かばやしきつねうどん	さかな けずりぶし	こめ こむぎ あぶら さとう みりん	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	とうにゅう こめがし(幼 み)	りんごジュ ース	
		ほうれんそうごまあえ		さとう	ほうれんそう	しょうゆ				
		すましじる チーズ	とうふ けずりぶし	ふ	えのきだけ ねぎ チーズ	しらすだし				

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 565 kcal	タンパク質 21.5 g	脂質 16.9 g	カルシウム 274 mg	鉄 4.0mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	---------



日	曜	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	そのた	ごぜんおやつ	ごこおやつ	ちようじかん
							3歳未満児	全園児	長時間保育児
24	金	ごはん ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	こめ		コンソメ チヤップ	ぎゅうにゅう	パナスティック クケーキ	ヤクルト
		なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら カレールウ	かぼちゃ ビーツ トマト にんじん たまねぎ なす しょうが コシコ				
		きゃべつとコーン汁 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら	きゃべつ コーンかん				
25	土	やきそば	ぶたにく	やきそばめん あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ	ソース	こめスナック		
		ヨーグルト	ヨーグルト						
27	月	コッペパン		コッペパン		コンソメ	ぎゅうにゅう	やさいゼリー	ヤクルト
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも バター かたくりこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーンかん				
		さんしょくサラダ みかんかん		マヨドレ	にんじん いんげん コーンかん みかんかん				
28	火	ごはん ふりかけ オレンジ		こめ	オレンジ	ふりかけ	ぎゅうにゅう	☆フルーチェ	のむゼリー
		さかなのだったあげ もやしのこまあえ	さかな	かたくりこ あぶら みりん さとう こま	しょうが キャベツ もやし にんじん				
		すましじる	けすりぶし とうふ	ぶ	ほうれんそう えのきだけ				
29	水	だいずごはん	だいず あげ とりにく	こめ さとう	にんじん ほししいだけ さやえんどう	しょうゆ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう バームクーヘン	ヤクルト
		みそしる	みそ とうふ けすりぶし わかめ	じゃがいも					
		きゃべつとじゃこのすあえ	しらすぼし	さとう	にんじん きゃべつ				
30	木	なすのミートスパゲティ	ぶたひきにく だいず	さとう スパゲティ あぶら	なす にんじん たまねぎ ピーマン	ソース チヤップ トマトソース	ぎゅうにゅう	プリン	ぼろアイス
		きりほしだいこんのサラダ	サラダチキン	あぶら さとう こま	きりほしだいこん きゅうり にんじん				
		ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう		パナナ				
31	金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクロールパン		しょうゆ とりがら スープ しょうゆ	ぎゅうにゅう	スイカ こめがし(幼のみ)	ヤクルト
		ばんはっぽう	ハム たまご	じゃがいも あぶら こま さとう こまあぶら	にんじん もやし きゃべつ				
		わかめスープ	わかめ とうふ		コーンかん ねぎ				

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

※年齢によっては、おやつ等の内容が違つ場合があります。

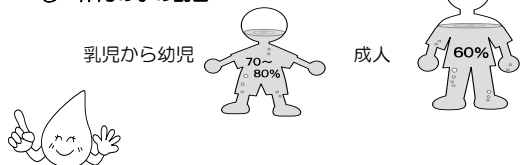
給食だより

暑い夏の水分補給

暑い夏は、大量の汗をかきます。汗によって水分と塩分が失われると、体温を調節する機能が低下して、熱中症になりやすくなります。これを予防するためには、適切な水分補給が必要です。上手な飲み方を学び、元気に夏をのりきりましょう。

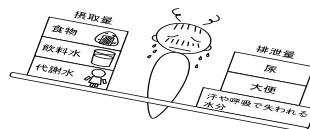
水分の重要性

① 体内の水の割合



② 水分の損失

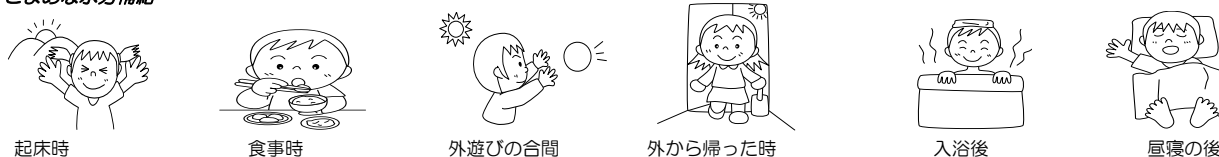
水分は、皮膚(汗)、尿、糞として失われます。



人体の構成成分で一番多いのが水分です。水は人間の細胞に大きな影響を与えています。体内の水分量が数%減少しただけで臓器の動きを正常に保つことができなくなります。人間の体内は大量の水分が循環して生命を維持しているのです。

水分補給のポイント

1 こまめな水分補給



2 欲しがる前に飲ませましょう

暑さで失った水分は、のどの渇きを感じる前に補給することが重要です。のどの渇きを感じたら、脱水症状の一手前です。いつもよりおしっこに行く回数が少ないなど、子どもの様子を観察して適切に水分を与えましょう。

3 少量ずつ飲みましょう

一気にカブ飲みするのはやめましょう。吸収が悪くなり、胃に負担をかけます。飲みすぎは消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。1回に飲む量は200cc以下にしましょう。

4 水分補給は水かお茶

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなります。暑い夏にしっかり栄養補給ができないと「夏ばて」してしまいます。しっかり食事がとれるように水、お茶で水分補給をしましょう。

電子レンジを使って無理なく調理を簡単に作るレシピの紹介をします。

豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料 (1ℓプラスチック容器分)

豚バラ肉 うす切り 150g

塩・こしょう・片栗粉

キャベツ 葉っぱ大4枚(300g)

ボン酢

作り方

①豚肉に塩、こしょう、片栗粉を適宜ふりかける。

②容器にラップを敷き、キャベツ(芯は取り除く)豚肉を交互に敷き詰める。

③ラップでつつみ、電子レンジ600Wで10分間加熱する。ラップごと容器から取り出し

食べやすい大きさに切り分け、ボン酢をかけて食べる。



30年度

8月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	水	10倍かゆ 野菜スープ裏ごし	米 じゃが芋 ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ	ひじきかゆ 野菜スープつぶし	+ひじき	ひじきかゆ 野菜スープつぶし	+ささみひき肉
2	木	そうめんのとろとろ煮	めん 玉ねぎ 人参 じゃがいも だし汁	そうめんのくたくた煮 フルーツつぶし	同	そうめんのくたくた煮 フルーツつぶし	+鶏ミンチ
3	金	野菜かゆ みそ汁の裏ごし フルーツ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 味噌 豆腐 じゃがいも だし汁	野菜かゆ みそ汁のつぶし フルーツつぶし	+わかめきざみ	五目かゆ みそ汁のつぶし フルーツきざみ	+ミンチ +豆乳
4	土	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし	こめ キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ スープ	7倍かゆ 野菜スープのつぶし		5倍かゆ 野菜スープのつぶし	同
6	月	10倍かゆ 大豆スープの裏ごし ブロッコリー煮裏ごし	こめ じゃが芋 大豆 人参 スープ ブロッコリー	7部かゆ 大豆スープつぶし ブロッコリー煮つぶし	同	5部かゆ 大豆スープつぶし ブロッコリー煮きざみ	#NAME?
7	火	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし	こめ じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 スープ	7倍かゆ 野菜スープのつぶし		5倍かゆ 野菜スープつぶし	+鶏ミンチ
8	水	パンかゆ ピーンストマトスープ裏 ごし じゃがいも裏ごし	こめ人参 大豆 じゃがいも 玉ねぎ トマト スープ キャベツ	7倍かゆ ピーンスト マトスープつぶし じゃがいも煮つぶし	同	5倍かゆ ピーンストマト煮つぶし じゃがいも煮つぶし	+ミンチ じゃがいも
9	木	10倍かゆ 枝豆裏ごし フルーツ裏ごし	こめ 枝豆 ※フルーツ※だし汁 人参 ト マト	7倍かゆ 枝豆つぶし フルーツつぶし		5倍かゆ トマトきざみ フルーツきざみ 枝豆きざみ	パン 牛乳
10	金	10倍かゆ 煮魚ほぐし フルーツ裏ごし とうがん煮裏ごし	米 ※白身魚 とうがん 里芋 フルーツ	7倍かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮つぶし フルーツ裏ごし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし フルーツきざみ とうがん煮きざみ	+とりミンチ
13	月	野菜かゆ ぎやべつの裏ごし	米 人参 玉ねぎ ぎやべつ じゃがいも	五目かゆ ぎやべつつぶし		五目かゆ ぎやべつゆかり和えきざ み	+ミンチ
14	火	野菜かゆ ブロッコリーの裏ごし	※米 ほうれん草 玉ねぎ クリームコーン ブロッコリー	野菜かゆ ブロッコリーつぶし	同	五目かゆ ブロッコリーきざみ	+ささみひき肉
15	水	10倍かゆ ミルク煮裏ごし	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ ミルク	7倍かゆ ミルク煮つぶし フルーツつぶし		5倍かゆ ミルク煮つぶし	
16	木	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし	米 ベツ 人参 玉ねぎ ピーマン スープ	7倍かゆ 野菜スープの つぶし じゃがいもつぶし	+じゃがいも	5倍かゆ 野菜スープの つぶし 鶏肉煮つぶし フルーツきざみ	+鶏肉きざみ
17	金	洋風かゆ カボチャスープ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 コーン じゃがいも スープ	洋風かゆ カボチャスープつぶし	+ツナ缶湯通し	洋風かゆ カボチャスープつぶし	+ミンチ
18	土	めんとろとろ煮 キャベツの裏ごし	めん 人参 玉ねぎ キャベツ	めんくたくた煮 キャベツの煮つぶし		めんくたくた煮 キャベツきざみ	+ミンチ
20	月	野菜かゆ みそ汁裏ごし キャベツの裏ごし	米 人参 さやえんどう 玉ねぎ じゃが芋 みそ だし汁 キャベツ 豆腐	野菜かゆ じゃがいもつぶし みそ汁つぶし じゃがいも煮つぶし	+フルーツ	五目かゆ じゃがいもきざみ みそ汁つぶし じゃがいも煮つぶし	+あげ とり肉きざ み
21	火	めんとろとろ煮 なす煮裏ごし	めん だし汁 人参 玉ねぎ いんげん 納豆	めんくたくた煮 なす煮つぶし フルーツつぶし	+フルーツ	めんくたくた煮 みそ煮きざみ フルーツきざみ	+みそ とり肉きざみ
22	水	しらすかゆ スープ裏ごし	米 しらす 玉ねぎ 人参 キャベツ	しらすかゆ スープつぶし	同	しらすかゆ 野菜豆乳スープつぶし	+豆乳 ささみきざ み
23	木	10倍かゆ 煮魚ほぐし ふすまし汁裏ごし ほうれん草裏ごし	米 ※ 白身魚 ぶり だし汁 ほうれん草	7倍かゆ 煮魚ほぐし ふすまし汁つぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし ふすまし汁つぶし ほうれん草きざみ チーズ	+チーズ
24	金	パンかゆ ポテトスープ煮裏ごし 豆腐の裏ごし	パン ミルク じゃが芋 人参 キャベツ コーン スープ 豆腐	パンかゆ ポテトスープつぶし 豆腐のつぶし	+わかめきざみ	パンかゆ ポテトスープつぶし 豆腐のつぶし	パン 牛乳
25	土	10倍かゆ 野菜スープ うらごし	米 キャベツ 人参 玉ねぎ スープ	7倍かゆ 野菜スープつぶし		5倍かゆ 野菜スープつぶし	+ミンチ
27	月	パンかゆ じゃが芋煮裏ごし 野菜スープ裏ごし	パン ミルク じゃが芋 人 参 たまねぎ ブロッコリー いんげん スープ	パンかゆ じゃが芋煮つぶし 野菜スープつぶし	同	パンかゆ じゃが芋煮きざみ 野菜スープつぶし	パン 牛乳 +とり挽肉
28	火	10倍かゆ 煮魚ほぐし 人参の裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 ※白身魚 人参 キャベツ ほうれん草	7倍かゆ 煮魚ほぐし 人参つぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし 人参つぶし かきたま汁 つぶし	+ ぶり
29	水	大豆かゆ 豆腐みそ汁裏ごし ぎやべつの裏ごし	米 大豆 人参 豆腐 じゃが芋 みそ ぎやべつ しらす干し	大豆かゆ 豆腐みそ汁つぶし ぎやべつの煮つぶし	+わかめきざみ	大豆かゆ 豆腐みそ汁つぶし ぎやべつきざみ	+あげ +とり肉きざみ
30	木	10倍かゆ 野菜トマトスープの裏ご し	※ なす 玉ねぎ 人参 トマトピューレ スープ	7倍かゆ 野菜トマトスープつぶし 切り干し大根煮つぶし	+切り干し大根 +フルーツ	5倍かゆ フルーツきざみ 野菜トマトスープつぶし 切り干し大根煮つぶし	+ミンチ
31	金	10倍かゆ 野菜煮裏ごし	米 かぼちゃ ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ	7倍かゆ 野菜煮つぶし	同	5倍かゆ 野菜煮つぶし	+ミンチ

※ 印は献立以外の材料になります。