

8月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	3歳未満児
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		主食
2	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・ひじきふりかけ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・切干大根・きゅうり・ひじき	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん
3	火	魚の照り焼き・なすとピーマンの炒め物・みそ汁	魚・みそ	なす・人参・こんにゃく・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
4	水	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・果物	豚肉・鶏卵・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・ひじき・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・マヨネーズ	塩・みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
5	木	鶏のから揚げ・トマト・そうめん汁	鶏肉・かまぼこ	しょうが・トマト・人参・小松菜・干しいたけ	片栗粉・油・乾麺(そうめん)	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
6	金	ポークストロガノフ・フレンチサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・砂糖	トマトケチャップ・中濃ソース・鶏からスープ(コンソメ)・塩・酢	ごはん
7	土	土曜献立					
10	火	肉豆腐・ゴーヤのツナあえ・果物	豆腐・豚肉・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・きゅうり・ゴーヤ・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま・マヨネーズ	だし汁・しょうゆ・みりん・塩	ごはん
11	水	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁	豚肉・豆腐・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・青のり・えのきたけ・小松菜・わかめ	油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
12	木	中華うま煮・金時豆の甘煮・果物	豚肉・かまぼこ・金時豆	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏からスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごはん
13	金	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつま揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・小松菜・キャベツ・えのきたけ・果物	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
14	土	土曜献立					
16	月	炒り豆腐・中華サラダ・ごまふりかけ	豆腐・鶏ひき肉	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ひじき・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
17	火	大豆入りドライカレー・フルーツポンチ	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・みかん缶・桃缶・果物	油・砂糖	鶏からスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩	ごはん
18	水	冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり	豚肉・油揚げ・みそ	レタス・もやし・きゅうり・人参・トマト・小松菜・わかめ・焼きのり	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	ごはん
19	木	《食育の日》 夏野菜入りプルコギ・冬瓜のみそ汁・旬の果物	豚肉・油揚げ・みそ	にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・冬瓜・こねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
20	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・かつお節・みそ	長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・小松菜・えのきたけ・わかめ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
21	土	土曜献立					
23	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・鶏からスープ(コンソメ)・塩	ごはん
24	火	《お誕生会献立》枝豆ごはん・鶏肉のパリッと焼き・きゅうりのナムル・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ	枝豆・きゅうり・わかめ・もやし・人参・果物	油・米・ごま油・砂糖	酒・塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
25	水	なす入り麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
26	木	魚の塩麹漬け焼き・かぼちゃの煮つけ・野菜汁	魚・豆腐・みそ	かぼちゃ・ごぼう・人参・こんにゃく・こねぎ	砂糖・じゃがいも	塩麹・だし汁・しょうゆ・みりん	ごはん
27	金	千草焼き・きゅうり漬け・野菜スープ・ごまふりかけ	鶏卵・豚ひき肉	ひじき・人参・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・鶏からスープ(コンソメ)	ごはん
28	土	土曜献立					
30	月	カレー・もやしとツナのサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ・ごま	カレーパウダー・トマトケチャップ・しょうゆ	ごはん
31	火	魚のオープン焼き・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	魚・鶏卵	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	小麦粉(米粉)・オリーブオイル・油・じゃがいも	塩・鶏からスープ(コンソメ)・カレー粉	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用する場合があります。

きゅうしょくだより

2021

おうちのかたへ

「水分補給をしっかりと」



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続きますね。
毎日、思い切り遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が大切です。

乳幼児は、一度にたくさんの水分を与えると、おなかをこわしたり、夏バテを起こしたりしやすくなります。こまめに水やお茶を飲ませることが大切です。

食事にも水分が含まれているので、水分は飲み物からだけでなく、食事からとることもできます。

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、水分をたっぷり含んでいて、ビタミン類も豊富です。

夏野菜…オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ゴーヤ、トマト、とうもろこし、なす、ピーマン、モロヘイヤ、冬瓜など



「おやつを工夫しましょう」

一度にたくさんの量を食べられない子どもにとって、おやつは楽しみでもありますが、食事の一部でもあります。市販のお菓子だけでなく、おにぎりや果物なども取り入れましょう。
お菓子やジュースの摂りすぎに注意し、暑い夏を乗り切りたいですね。

多い	砂糖の量		少ない・含まない
キャラメル アメ アイスクリーム など	チョコレート ホットケーキ ケーキ クッキー 菓子パン など	アイスクリーム プリン ゼリー 加糖ヨーグルト など	せんべい さつまいも りんご バナナ おにぎり など
ジュース	乳酸菌飲料・炭酸飲料	イオン飲料	お茶・麦茶

食育の日 【冬瓜のみそ汁】

冬瓜(とうがん)は、夏が旬ですが、「冬」という漢字を使います。切らずに丸ごと日陰で保存すると冬までおいしく食べることができることから、冬瓜という名前がつけられたと言われています。

皮を厚めにむいて、中の種をとり、大きめに切って下ゆでしてから使いましょう。冬瓜自体には味がないので、だしをきかせたり、味の出る材料と一緒に使うとおいしく食べられます。今月の「食育の日」のメニューでは、「冬瓜のみそ汁」としていただきます。



あっさりした味の冬瓜。ご家庭では、煮物やあんかけ、スープの具にもおすすめです！

