

# 8月 0歳児組の給食だより

[裏面は1~5歳児用]

令和6年7月29日  
湯田川保育園  
TEL35-2017

◎給食目標  
暑さに負けず三食しっかり食べる

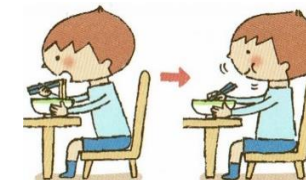
| 日曜   | 0歳児(離乳食 9~11か月頃) 献立                      | デザート | おやつ         | 緑色の主な食材                     | エネルギー | タンパク質 | 脂質  | 炭水化物 | 塩分  |
|------|--|------|-------------|-----------------------------|-------|-------|-----|------|-----|
| 1 木  | 軟飯、玉ねぎのみそ汁、鶏ささみと豆腐のみそ煮、<br>きゅうりの和え物      | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | きゅうり、人参                     | 153   | 8.3   | 1.3 | 28.4 | 0.4 |
| 2 金  | 軟飯、小松菜のみそ汁、ほっけ煮、ほうれん草煮、<br>ブロッコリー煮       | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | ほうれん草、人参                    | 150   | 9.2   | 1.9 | 26.4 | 0.6 |
| 3 土  | 軟飯、ほうれん草のみそ汁、豆腐のそぼろ煮<br>小松菜の和え物、さつまいも煮   | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 豆腐、鶏ひき肉/小松菜、人参              | 185   | 8.4   | 2.7 | 35.4 | 0.6 |
| 4 日  |  |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 5 月  | 軟飯、玉ねぎのみそ汁、鶏ささみと白菜煮、小松菜煮                 | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 小松菜、人参                      | 152   | 9.9   | 0.7 | 28.0 | 0.5 |
| 6 火  | 軟飯、大根のみそ汁、ほっけ煮、ほうれん草の和え物、<br>さつまいも煮      | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | ほうれん草、人参                    | 182   | 8.1   | 1.8 | 35.1 | 0.6 |
| 7 水  | 軟飯、玉ねぎのみそ汁、キャベツのそぼろ煮、小松菜煮                | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | キャベツ、鶏ひき肉/小松菜、人参            | 141   | 4.7   | 1.7 | 28.4 | 0.4 |
| 8 木  | 軟飯、ほうれん草のみそ汁、鶏ささみとチンゲン菜煮、<br>キャベツの和え物    | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | キャベツ、人参                     | 134   | 7.6   | 0.6 | 25.8 | 0.5 |
| 9 金  | 軟飯、豆腐のみそ汁、ほっけ煮、きゅうりの和え物                  | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | きゅうり、玉ねぎ                    | 147   | 8.3   | 2.2 | 24.7 | 0.5 |
| 10 土 | 軟飯、じゃがいものみそ汁、小松菜のそぼろ煮、キャベツ煮              | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 小松菜、鶏ひき肉/キャベツ、人参            | 148   | 4.8   | 1.7 | 30.3 | 0.4 |
| 11 日 | 山の日                                      |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 12 月 | 振替休日                                     |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 13 火 |  |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 14 水 | お盆 家庭保育にご協力をお願いします。                      |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 15 木 |  |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 16 金 | 軟飯、かぼちゃのみそ汁、鶏ささみとチンゲン菜煮、小松菜煮             | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | 小松菜、人参                      | 141   | 7.6   | 0.6 | 27.8 | 0.5 |
| 17 土 | 軟飯、ほうれん草のみそ汁、豆腐のみそそぼろ煮、<br>チンゲン菜の和え物     | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 豆腐、鶏ひき肉/チンゲン菜、人参            | 153   | 5.9   | 2.7 | 27.6 | 0.4 |
| 18 日 |  |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 19 月 | 軟飯、ほうれん草のみそ汁、ほっけ煮、小松菜煮、キャベツ煮             | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | 小松菜、人参                      | 146   | 8.2   | 1.8 | 26.1 | 0.6 |
| 20 火 | 軟飯、玉ねぎのみそ汁、鶏ささみと豆腐煮、かぼちゃ煮                | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 |                             | 170   | 8.6   | 1.3 | 33.0 | 0.4 |
| 21 水 | 軟飯、玉ねぎのすまし汁、じゃがいものそぼろ煮、キャベツ煮             | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | じゃがいも、鶏ひき肉/キャベツ、チンゲン菜       | 151   | 4.7   | 1.6 | 31.7 | 0.5 |
| 22 木 | 軟飯、チンゲン菜のみそ汁、かぼちゃのそぼろ煮、玉ねぎ煮              | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | かぼちゃ、鶏ひき肉/玉ねぎ、人参            | 162   | 4.7   | 1.7 | 34.1 | 0.4 |
| 23 金 | 軟飯、豆腐のみそ汁、ほっけと大根煮、ブロッコリー煮                | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | ブロッコリー、人参                   | 153   | 9.2   | 2.3 | 25.9 | 0.5 |
| 24 土 | 軟飯、ほうれん草のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、小松菜煮              | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 小松菜、人参                      | 152   | 10.0  | 0.7 | 27.8 | 0.5 |
| 25 日 |  |      |             |                             |       |       |     |      |     |
| 26 月 | 軟飯、小松菜のみそ汁、ほっけ煮、チンゲン菜と人参煮、<br>キャベツの和え物   | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 |                             | 154   | 8.0   | 1.8 | 28.0 | 0.6 |
| 27 火 | 軟飯、ほうれん草のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎのみそ煮、<br>ブロッコリーと人参煮 | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 |                             | 149   | 10.8  | 0.8 | 26.6 | 0.4 |
| 28 水 | 軟飯、チンゲン菜のみそ汁、豆腐のそぼろ煮、さつまいも煮              | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 豆腐、鶏ひき肉                     | 189   | 6.3   | 3.1 | 35.4 | 0.4 |
| 29 木 | 軟飯、玉ねぎのみそ汁、じゃがいものそぼろ煮、かぼちゃ煮、<br>小松菜と人参煮  | オレンジ | 乳児用菓子<br>麦茶 | じゃがいも、鶏ひき肉/小松菜、人参           | 177   | 6.3   | 2.3 | 36.5 | 0.6 |
| 30 金 | 軟飯、豆腐のみそ汁、ほっけ煮、ほうれん草と人参煮                 | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 |                             | 157   | 8.5   | 2.3 | 26.9 | 0.5 |
| 31 土 | 軟飯、チンゲン菜のみそ汁、鶏ささみとじゃがいも煮、<br>ほうれん草の和え物   | バナナ  | 乳児用菓子<br>麦茶 | 鶏ささみ、じゃがいも、玉ねぎ/ほうれん草、<br>人参 | 144   | 6.6   | 0.6 | 30.1 | 0.5 |



## 背筋を伸ばしてしっかり食べよう

姿勢をよくして食べると、食道がまっすぐになり、内臓を圧迫しないので、消化が促進されます。また、椅子に座ったときにしっかりと足を床につけることで、かむ力が養われ、あごの発達を助けたり、噛み合わせもよくなったりするなど、良い影響がたくさんあります。姿勢が悪いと、背骨などがゆがむ原因にもなります。

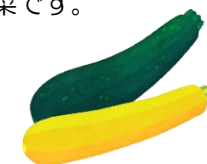
体を支える筋力が弱いと姿勢が悪くなります。日頃から体を作った遊びや運動をして、しっかりと座れる体を作りましょう。



## 夏野菜・ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりのような見た目ですが、実はかぼちゃの仲間です。イタリア料理やフランス料理によく使われます。最近ではスーパーマーケットにも並ぶ、身近な野菜になっています。ビタミンCを多く含み、かぜの予防や疲労回復、肌荒れの改善などに効果があるので、暑さで体力が落ちているときにおすすめの野菜です。

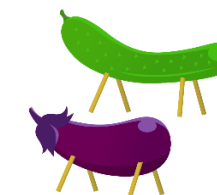
味や歯応えに癖がなく、カレーやキッシュ、トマト煮などの他、みそ汁や揚げ浸しなどにも合います。



## お盆に供えるきゅうりの馬、なすの牛

かつては旧暦の7月に行われていましたが、現在は新暦の8月に行う地域が多いようです。お盆は、帰ってくるご先祖様のおもてなしをするしきたりがあります。その中の一つが、盆棚に飾る精霊馬です。割り箸などを刺した胡瓜や茄子のことで、これは「きゅうりの馬」に乗って早く家に帰って来られるように、また「なすの牛」でゆっくり帰ってほしい、という願いを込めた習慣です。

昔から受け継がれる日本の文化は、子どもの心を豊かにしてくれます。しっかりと伝えていきたいですね。



きゅうりょううま 精霊馬

- (1) 月齢により代替食材がある時は、( )にて表記します。
- (2) 副食に、添え物がある場合は、食材の前に、「▼」を付けてお知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

# 8月 1～5歳児組の給食だより

(1) 1・2歳児の代替食材がある時は、( )にて表記します。  
 (2) 添え物がある場合は、食材の前に、"▼"を付けて、お知らせします。

| 日曜   | 献立   | 1・2歳児のみ    | デザート                | おやつ             | 緑色の主な食材  | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 炭水化物 | 塩分  |
|------|--|------------|---------------------|-----------------|--|-------|-------|------|------|-----|
| 1 木  | 米飯、椎茸と冬瓜のすまし汁、豚肉となすのみそ炒め、春雨サラダ                   | ブロッコリーサラダ  | バナナ                 | バウムクーヘン<br>麦茶   | 豚肉、生揚げ、玉ねぎ、なす、大葉/春雨、きゅうり、人参/ブロッコリー、コーン               | 588   | 14.2  | 25.5 | 78.0 | 1.5 |
| 2 金  | 冷やしきつねラーメン(うどん)、蒸し鶏サラダ                           | 厚揚げ煮       | すいか                 | せんべい、クッキー<br>牛乳 | きざみ揚げ、ほうれん草、わかめ、コーン/蒸し鶏、ブロッコリー、カリフラワー、人参             | 574   | 23.4  | 18.2 | 89.1 | 1.4 |
| 3 土  | 米飯、きざみ揚げとほうれん草のコンソメスープ、ハンバーグ、小松菜のお浸し             | カリフラワーサラダ  | みかん缶(バナナ)           | せんべい<br>麦茶      | 小松菜、切干大根、人参/カリフラワー、コーン                               | 442   | 12.8  | 12.3 | 71.8 | 1.8 |
| 4 日  |  |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 5 月  | 米飯、小松菜と生揚げのみそ汁、中華うま煮、しゅうまい                       | ほうれん草のごま和え | グレープフルーツ(バナナ)       | カステラサンド<br>麦茶   | 豚肉、椎茸、人参、白菜、玉ねぎ/ほうれん草、もやし、人参                         | 540   | 16.7  | 19.5 | 77.9 | 1.6 |
| 6 火  | 米飯、天根とうす巻き麩のみそ汁、さば(ほっけ)のカレー竜田揚げ、▼キャベツ、納豆和え       | 豆腐煮        | フルーツヨーグルト(バナナヨーグルト) | せんべい、クッキー<br>牛乳 | ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆/バナナ、黄桃、ヨーグルト                     | 560   | 19.5  | 22.0 | 76.2 | 1.8 |
| 7 水  | 焼きそば(中華飯)、わかめスープ、ポイルウインナー                        | がんも煮       | バナナ                 | じゃがバター<br>麦茶    | 豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン/わかめ、絹豆腐、椎茸                       | 468   | 14.1  | 25.8 | 54.1 | 1.1 |
| 8 木  | 米飯、里芋ときざみ揚げのみそ汁、鶏肉の照り焼き、▼ブロッコリー、キャベツの和風和え        | なす煮        | オレンジ                | せんべい、クッキー<br>牛乳 | キャベツ、人参、きゅうり   | 548   | 19.9  | 21.6 | 73.0 | 1.9 |
| 9 金  | 米飯、豆腐とわかめのみそ汁、ポークチャップ、マカロニサラダ                    | さつまいも煮     | ピーチゼリー              | バナナ<br>麦茶       | 豚肉、玉ねぎ/マカロニ、きゅうり、ミックスベジタブル                           | 529   | 12.4  | 21.4 | 74.6 | 1.2 |
| 10 土 | カレーライス、うず巻き麩とほうれん草のコンソメスープ、小松菜のおかか和え             | ほっけ煮       | みかん缶(バナナ)           | せんべい<br>麦茶      | 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参/小松菜、キャベツ、糸かつお                        | 491   | 11.1  | 18.5 | 73.5 | 2.1 |
| 11 日 | 山の日  |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 12 月 | 振替休日   |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 13 火 |  |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 14 水 | お盆 家庭保育にご協力をお願いいたします。                            |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 15 木 |  |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 16 金 | 米飯、小松菜とえのきのみそ汁、ハンバーグ、▼カリフラワー、わかめナムル              | もやしのお浸し    | ぶどうゼリー              | せんべい、クッキー<br>麦茶 | 椎茸、玉ねぎ/わかめ、春雨、きゅうり/もやし、人参                            | 493   | 11.3  | 11.3 | 88.7 | 1.5 |
| 17 土 | 米飯、うず巻き麩とほうれん草のコンソメスープ、メンチカツ、▼ブロッコリー、チンゲン菜の中華和え  | キャベツサラダ    | みかん缶(バナナ)           | せんべい<br>麦茶      | チンゲン菜、もやし、人参/キャベツ、コーン                                | 456   | 9.6   | 12.0 | 77.9 | 2.0 |
| 18 日 |  |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 19 月 | 米飯、ぶなしめじときざみ揚げのみそ汁、鶏肉のさっぱり煮、▼ほうれん草・もやし、キャベツのごま和え | カリフラワー和え   | オレンジ                | ふかし芋<br>牛乳      | キャベツ、人参、小松菜/カリフラワー、人参、コーン                            | 483   | 20.2  | 16.0 | 69.6 | 1.3 |
| 20 火 | 米飯、玉ねぎと里芋のみそ汁、ラトウユ風、オクラコーン and え                 | ひじき煮       | グレープフルーツ(バナナ)       | マスカットゼリー<br>麦茶  | ミートボール、玉ねぎ、ナス、ピーマン/オクラ、コーン、もやし、まぐろツナ/芽ひじき、人参、きざみ揚げ   | 405   | 11.6  | 9.5  | 71.0 | 1.6 |
| 21 水 | カレーライス、わかめスープ、磯和え                                | ブロッコリー和え   | 青りんごゼリー             | せんべい、クッキー<br>麦茶 | 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ/わかめ、玉ねぎ/きゅうり、蒸し鶏、キャベツ、刻み海苔/ブロッコリー、人参 | 543   | 13.3  | 22.1 | 76.6 | 2.1 |
| 22 木 | 米飯、生揚げとチンゲン菜のみそ汁、鶏肉の唐揚げ、▼ブロッコリー、かぼちゃあんかけ煮        | 厚揚げ煮       | バナナ                 | いちごジャムサンド<br>麦茶 | かぼちゃ、玉ねぎ、人参  | 501   | 16.3  | 13.9 | 81.5 | 1.5 |
| 23 金 | 五目ごはん、けんちん汁、ひじきサラダ                               | ほっけ煮       | オレンジ                | せんべい、クッキー<br>牛乳 | 鶏肉、生揚げ、人参、糸こんにゃく、椎茸/豆腐、大根、ごぼう、人参、里芋/芽ひじき、ブロッコリー、コーン  | 442   | 10.8  | 13.6 | 73.1 | 1.3 |
| 24 土 | ハヤシライス、きざみ揚げとブロッコリーのコンソメスープ、ほうれん草の和え物            | 小松菜和え      | みかん缶(バナナ)           | せんべい<br>麦茶      | 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも/ほうれん草、人参、もやし/小松菜                        | 530   | 13.1  | 21.8 | 73.9 | 2.6 |
| 25 日 |  |            |                     |                 |  |       |       |      |      |     |
| 26 月 | 米飯、納豆、きざみ揚げと小松菜のみそ汁、ほっけの照り焼き、▼カリフラワー、野菜の塩昆布和え    | チンゲン菜の和え物  | グレープフルーツ(バナナ)       | あんぱん<br>牛乳      | キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ/チンゲン菜、もやし、人参                       | 499   | 22.9  | 11.2 | 81.7 | 1.9 |
| 27 火 | 米飯、ほうれん草と玉ねぎのみそ汁、カレーコロッケ、▼キャベツ、ブロッコリーサラダ         | かぼちゃ煮      | ピーチゼリー              | せんべい、クッキー<br>麦茶 | ブロッコリー、コーン、人参、蒸し鶏                                    | 481   | 13.4  | 11.4 | 83.1 | 2.0 |
| 28 水 | ネバネバうどん、しゅうまい                                    | 豆腐煮        | バナナ                 | クリームパン<br>牛乳    | オクラ、もやし、人参   | 427   | 15.3  | 11.6 | 71.1 | 1.8 |
| 29 木 | もろこしカレー、うず巻き麩と小松菜のコンソメスープ、ごぼうサラダ                 | キャベツ煮      | オレンジ                | せんべい、クッキー<br>麦茶 | 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン/ごぼう、人参、わかめ、まぐろツナ/キャベツ、人参         | 561   | 13.0  | 26.6 | 76.3 | 2.5 |
| 30 金 | 米飯、ほうれん草と豆腐のみそ汁、豚肉の生姜炒め、切干大根サラダ                  | チンゲン菜のお浸し  | フルーツヨーグルト(バナナヨーグルト) | たいやき<br>麦茶      | 豚肉、玉ねぎ/切干大根、きゅうり、コーン/チンゲン菜、人参/みかん、白桃、ヨーグルト           | 573   | 15.5  | 21.2 | 83.9 | 1.4 |
| 31 土 | 米飯、クリームシチュー、ほうれん草の和え物                            | ブロッコリー和え   | みかん缶(バナナ)           | せんべい<br>麦茶      | 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ/ほうれん草、もやし、人参/ブロッコリー、人参               | 453   | 12.2  | 13.8 | 73.0 | 1.9 |

