

8月 0歳児組の給食だより

[裏面は1～5歳児用]

令和5年7月27日
湯田川保育園
TEL35-2017

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	塩分
1 火	軟飯、玉ねぎの味噌汁、鶏ささみ煮、白菜のお浸し、 ひじき煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	ひじき、人参	146	9.8	0.6	0.6
2 水	軟飯、白菜と小松菜の味噌汁、 キャベツのそぼろ煮 、 ほうれん草煮 、ひじきと豆腐の煮もの	オレンジ	乳児用菓子麦茶	キャベツ、鶏ひき肉/ほうれん草、人参	159	7.3	3.4	0.6
3 木	軟飯、玉ねぎの味噌汁、みそ豆腐煮、 白菜の和え物 、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	白菜、人参	144	5.4	1.6	0.5
4 金	軟飯、小松菜の味噌汁、ほっけ煮、 ほうれん草煮 、ブロッコリー煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	ほうれん草、人参	150	9.2	1.9	0.6
5 土	軟飯、ほうれん草の味噌汁、豆腐煮、小松菜と人参の和え物、さつま芋煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		174	4.7	1.5	0.6
6 日								
7 月	軟飯、白菜の味噌汁、鶏ささみのみそ煮、 ほうれん草煮 、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	ほうれん草、人参	173	10.4	0.8	0.6
8 火	軟飯、大根の味噌汁、豆腐煮、 ほうれん草煮 、さつま芋煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	ほうれん草、人参	179	5.0	1.9	0.6
9 水	軟飯、玉ねぎの味噌汁、豆腐煮、キャベツ煮、小松菜煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	豆腐、人参	137	4.6	1.5	0.6
10 木	軟飯、里芋の味噌汁、ほっけ煮、 キャベツ煮 、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	キャベツ、人参	180	8.4	1.8	0.6
11 金	山の日🌄							
12 土	軟飯、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁、ほっけ煮、 じゃがいも煮 、 小松菜煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、人参/小松菜、キャベツ	165	8.4	1.8	0.6
13 日								
14 月	お盆 家庭保育にご協力をお願いいたします。							
15 火								
16 水	軟飯、玉ねぎと人参の味噌汁、鶏ささみのみそ煮、ブロッコリー煮、 キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		163	11.4	0.9	0.6
17 木	軟飯、白菜と小松菜の味噌汁、ほっけ煮、 ほうれん草煮 、さつま芋煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	ほうれん草、人参	179	8.2	1.8	0.6
18 金	軟飯、人参の味噌汁、 チンゲン菜のそぼろ煮 、かぼちゃ煮、 小松菜煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	チンゲン菜、豚ひき肉/小松菜、人参	188	6.8	3.9	0.6
19 土	軟飯、ほうれん草の味噌汁、豆腐のみそ煮、キャベツ煮、 チンゲン菜と人参の和え物	バナナ	乳児用菓子麦茶		142	4.6	1.6	0.6
20 日								
21 月	軟飯、ほうれん草の味噌汁、ほっけ煮、 小松菜煮 、キャベツ煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	小松菜、人参	146	8.2	1.8	0.6
22 火	軟飯、玉ねぎの味噌汁、豆腐煮、里芋のみそ煮、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		174	4.9	1.6	0.5
23 水	軟飯、ほうれん草の味噌汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、 じゃがいも煮 、豆腐煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		172	10.5	1.7	0.6
24 木	軟飯、チンゲン菜の味噌汁、 かぼちゃのそぼろ煮 、 ひじき煮 、 玉ねぎ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	かぼちゃ、鶏ひき肉/ひじき、人参/玉ねぎ、人参	167	5.6	2.3	0.6
25 金	軟飯、大根の味噌汁、ほっけ煮、 里芋煮 、 ブロッコリーの和え物	オレンジ	乳児用菓子麦茶	里芋、人参/ブロッコリー、ひじき	163	9.4	2.2	0.6
26 土	軟飯、ほうれん草の味噌汁、 チンゲン菜のそぼろ煮 、ブロッコリー煮、 小松菜和え	バナナ	乳児用菓子麦茶	チンゲン菜、豚ひき肉、玉ねぎ/小松菜、人参	176	8.1	4.1	0.6
27 日								
28 月	軟飯、小松菜の味噌汁、ほっけ煮、 チンゲン菜の和え物 、 キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	チンゲン菜、人参	154	8.0	1.8	0.6
29 火	軟飯、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁、 鶏ささみのみそ煮 、かぼちゃ煮、ブロッコリー煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	鶏ささみ、人参	167	10.6	0.9	0.6
30 水	軟飯、じゃが芋の味噌汁、豆腐煮、人参の納豆和え、さつま芋煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		193	5.7	2.4	0.7
31 木	軟飯、玉ねぎの味噌汁、 じゃが芋のそぼろ煮 、かぼちゃ煮、 キャベツ煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、鶏ひき肉/キャベツ、人参	178	6.2	2.3	0.6

◎給食目標

暑さに負けない身体づくり(甘いおやつを食べすぎない)

「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

「いただきます」は、他の生き物の命をいただくことなどへの感謝の気持ちを表しています。そして、「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。昔は狩りをしたり、お米や野菜を育てたりと、走り回って大変な思いをして食料を調達していました。食卓に並ぶおいしい食事は、たくさんの人たちが関わり用意してくれているということを子どもたちに伝え、昔からのよき習慣を受け継いでいきましょう。

いただきます!



ごちそうさまでした!



食育を促す食卓のひと工夫

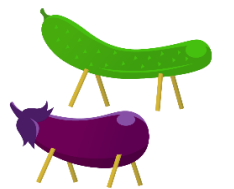


暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなってしまう心配ですよね。そんなとき、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上に載せる具は、炭水化物の吸収を高めるB1、B2を含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめです。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分を多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を逃がしてくれる役割があります。



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すが、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。



しょうりょうま
精霊馬

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。しっかり伝えていきたいですね。

- (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。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

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	塩分
1火	米飯、白菜と生揚げの味噌汁、チキンジンジャー、スパゲティサラダ	ひじき煮	オレンジ	せんべい、クッキー牛乳	鶏もも肉、玉ねぎ、人参/スパゲティ、きゅうり、人参/ひじき、人参、きざみ揚げ	574	18.4	23.5	1.7
2水	三色丼、中華スープ、5色のコールスローサラダ	白菜のお浸し	青りんごゼリー	たい焼き 麦茶	鶏ひき肉、卵、グリーンピース/豆腐、水菜/キャベツ、人参、ひじき、コーン、ほうれん草/白菜、小松菜、人参	527	15.5	12.7	2.0
3木	米飯、冬瓜のすまし汁、豚肉とナスの味噌炒め、春雨サラダ	ブロッコリーサラダ	バナナ	バームクーヘン 麦茶	椎茸、ねぎ、冬瓜/豚肉、生揚げ、玉ねぎ、ナス/春雨、白菜、きゅうり、人参/ブロッコリー、コーン	588	14.2	25.5	1.5
4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、クッキー牛乳	刻み揚げ、ほうれん草、もやし、わかめ、コーン/蒸し鶏、ブロッコリー、カリフラワー、人参	577	23.1	18.5	2.0
5土	米飯、コンソメスープ、ハンバーグ、小松菜のナムル	カリフラワーサラダ	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	刻み揚げ、ほうれん草、小松菜、切干大根、人参/カリフラワー、コーン	449	12.8	13.3	1.6
6日									
7月	米飯、水菜と生揚げの味噌汁、中華うま煮、春巻き	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 麦茶	豚肉、椎茸、人参、白菜、玉ねぎ/ほうれん草、もやし、人参	545	14.0	21.5	1.3
8火	米飯、天根と花麩の味噌汁、さば(ほっけ)のカレー竜田揚げ、▼カリフラワー、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、クッキー牛乳	ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆/バナナ、黄桃、プレーンヨーグルト	560	19.5	22.0	1.7
9水	焼きそば(中華飯)、わかめスープ、ボイルウインナー	がんも煮	オレンジ	たこ焼き(菓子) 麦茶	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン/わかめ、豆腐、椎茸	459	15.1	24.8	1.4
10木	米飯、里芋と刻み揚げの味噌汁、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	バナナ	せんべい、クッキー牛乳	キャベツ、人参、きゅうり	555	18.9	21.5	1.8
11金	山の日🌄								
12土	カレーライス、コンソメスープ、小松菜のおかか和え	ほっけ煮	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参/花麩、ほうれん草/小松菜、キャベツ	491	11.1	18.5	2.1
13日									
14月	お盆 家庭保育にご協力をお願いいたします。								
15火									
16水	米飯、水菜と玉ねぎの味噌汁、ハンバーグ、キャベツサラダ	ブロッコリー和え	バナナ	せんべい、クッキー牛乳	椎茸、玉ねぎ/キャベツ、人参、わかめ/ブロッコリー、人参	544	15.0	19.3	1.7
17木	ゆかりご飯、小松菜とえのきのコンソメスープ、メンチカツ、▼もやし、チンゲン菜、白菜のお浸し	さつまいも煮	ぶどうゼリー	クリームパン 牛乳	白菜、人参、ほうれん草、刻み揚げ	560	15.4	16.0	1.6
18金	チャーハン、中華スープ、わかめナムル	小松菜のお浸し	フルーツポンチ(バナナ)	せんべい、クッキー牛乳	コーン、グリーンピース、ねぎ、豚ひき肉/人参、椎茸、チンゲン菜/わかめ、春雨、きゅうり/小松菜、もやし、人参/黄桃、みかん、パイン	526	14.9	17.2	1.5
19土	米飯、花麩とほうれん草のコンソメスープ、コロッケ、チンゲン菜の中華和え	キャベツサラダ	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	チンゲン菜、もやし、人参/キャベツ、コーン	450	8.2	11.5	1.9
20日									
21月	米飯、ぶなしめじと刻み揚げの味噌汁、鶏肉のさっぱり煮、▼ほうれん草、キャベツのごま和え	ほっけ煮	オレンジ	ふかし芋 牛乳	キャベツ、人参、小松菜	484	20.2	16.1	1.3
22火	米飯、里芋と玉ねぎの味噌汁、ラタトゥイユ風、オクラの和え物	厚揚げ煮	グレープフルーツ(バナナ)	マスカットゼリー 牛乳	ミートボール、玉ねぎ、なす、ピーマン、トマト/オクラ、コーン、もやし、まぐろツナ	468	15.1	13.4	1.7
23水	米飯、ほうれん草と豆腐の味噌汁、豚肉の生姜炒め、切干大根のサラダ	じゃがいも煮	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 麦茶	豚肉、玉ねぎ/切干大根、きゅうり、コーン/みかん、パイン、プレーンヨーグルト	574	14.3	25.2	1.4
24木	米飯、生揚げとチンゲン菜の味噌汁、鶏肉の唐揚げ、▼キャベツ、かぼちゃのあんかけ煮	ひじき煮	バナナ	ジャムサンド 麦茶	かぼちゃ、玉ねぎ、人参/ひじき、人参、刻み揚げ	499	15.2	14.8	1.5
25金	炊き込みご飯、けんちん汁、ひじきサラダ	カリフラワー和え	オレンジ	せんべい、クッキー牛乳	鶏もも肉、椎茸、キヌサヤ、刻み油揚げ/豆腐、大根、ごぼう、人参、糸こんにゃく、里芋/ひじき、ブロッコリー、コーン/カリフラワー、人参、コーン	522	15.9	20.5	1.4
26土	チャーハン、コンソメスープ、ほうれん草の和え物	小松菜和え	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚ひき肉、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン/刻み揚げ、ブロッコリー/ほうれん草、人参/小松菜、人参	453	14.3	17.0	2.2
27日									
28月	米飯、納豆、油揚げと小松菜の味噌汁、ほっけの照り焼き、▼カリフラワー、フレンチサラダ	チンゲン菜の和え物	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー牛乳	きゃべつ、きゅうり、人参/チンゲン菜、もやし、人参	470	18.5	16.9	2.1
29火	米飯、ほうれん草の味噌汁、カレーコロッケ、▼もやし、小松菜、ブロッコリーサラダ	かぼちゃ煮	ピーチゼリー	あんパン 牛乳	ブロッコリー、コーン、人参、蒸し鶏	505	16.2	11.0	2.0
30水	ネバネバうどん、しゅうまい	豆腐煮	バナナ	じゃがバター 牛乳	オクラ、もやし、ひきわり納豆、人参、刻みのり	407	16.1	15.8	2.1
31木	もちろしカレー、麦茶、ごぼうサラダ	キャベツ煮	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、じゃが芋、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、もやし、人参	482	10.6	22.5	1.5