

8月しょくじだより



五和保育園
平成30年7月31日発行

こんにちは、きゅうしょくです。



五和ファームで栽培した野菜が採れています。
クラスで、きゅうりの塩こんぶ和えにしたり
なすやピーマンは、ホットプレートで、焼いたり
して、その日のうちに食べています。
自分たちで作った味は、格別ようです。



8月きゅうしょくのイベント

- 2日 セタランチ
- 22日 お菓子屋さん(つかみ取り)
- 31日 防災食



食に関するアンケートのお願い(島田市保育所連合会)

島田市保育所連合会給食部会は、毎月1回、集まって新メニューの提案、調理実習、離乳食や、食物アレルギーについてなど勉強しています。
今年度も市内の子どもたちの「食に関するアンケート」を実施することになりました。
お忙しいところ申し訳ありません。ご協力をお願いします。
食事だよりと一緒に配布します。

園児一人に一枚配布します。

提出日 8月7日(火)までに記入して担任に提出して下さい。



夏のおやつについて考えましょう。

◆食べすぎ注意！ 冷たいおやつ◆



夏は、おやつに冷たいものばかり食べて
しまいがちです。でも、暑いからと一日に
アイスクリームを何個も食べたり、ジュース
とゼリーなどを複数合わせて食べたりすると
ご飯一杯分に相当するほどのエネルギーを
とることになってしまいます。

冷たいおやつをお子さんに食べさせる時は、
量や組み合わせに気をつけましょう。

簡単手作りスポーツドリンク

水	1リットル	108カロリー
砂糖	大さじ3	その日のうちに
塩	小さじ1/2	飲みきりましょう！
レモン汁	大さじ1	

市販の冷たいおやつエネルギー量



アイスクリーム(1個)
約370カロリー



かき氷(1個)
約70カロリー



みかんゼリー
約90カロリー



オレンジジュース
約90カロリー



箱入りアイスクリーム
1本当たり約30カロリー

参考



ご飯(110g)
約185カロリー

～ お楽しみランチでした ～18日(水)

うな玉丼 きゅうりの酢の物
えのきとチンゲン菜のみそ汁
ぶどうゼリー



お楽しみ弁当
24日(金)
さくら以上児は
空の弁当箱を
持参して下さい。





8月 献立表

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	水	カルケット	年長 年中 Bす Bい Qか	米飯 子キンカツのミックスソースかけ 春雨サラダ オニオンスープ オレンジ	コーンマヨトースト 牛乳
2	木	せんべい		セタランチ	菓子 アシドミルク
3	金	たまごボーロ		夏野菜マーボー丼 ナムル わかめスープ バナナ	乳児：りんごゼリー 幼児：アイス
4	土			夕涼み会	
5	日				
6	月	せんべい		米飯 魚のみと漬け焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	きなこトースト
7	火	クラッカー	たんぼぼ ブルーチェ	ピビンパ丼 ごぼうのサラダ 中華スープ チーズ	自家製ぶどうヨーグルト
8	水	ミレーフライ		おにぎりの日	甘夏ゼリー
9	木	キャンディ チーズ	年少 フルーツポンチ	米飯 味噌ハンバーグ 海藻と切り干し大根のサラダ 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー	抹茶ごまクッキー
10	金	カルケット		冷やし中華 さわらの照り焼き 枝豆 バナナ	フラウニース
11	土				
12	日				
13	月			お盆希望保育	
14	火			お盆希望保育	
15	水			お盆希望保育	
16	木	ビスコ		中華丼 きゃべつのおかか和え じゃがいもとなすのみそ汁 ミニゼリー	菓子 牛乳
17	金	ミレーフライ		スパゲティミートソース コールスローサラダ 甘夏みかん缶	いちご蒸しパン
18	土	カルケット		土曜日給食	菓子
19	日				
20	月	せんべい		お楽しみランチ	ももフルーツ
21	火	カルケット		米飯 鮭の塩焼き 人参ときゅうりのマリネ わかめのみそ汁 チーズ	ピザトースト
22	水	ミレーフライ		そうめん 鶏肉の照り焼き キャベツとトマトのサラダ カルシウムりんごゼリー <ぼろ組リクエストメニュー>	お菓子つかみどり
23	木	ビスコ	さくら ヨーグルトアイス	米飯 いわしのかば焼き 切り干し大根のサラダ とうがんと汁 バナナ	自家製りんごヨーグルト
24	金	クラッカー		お楽しみ弁当	もちもちチーズ
25	土	カルケット		土曜日給食	菓子
26	日				
27	月	キャンディ チーズ		米飯 あじフライ キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁 ミニゼリー	ココアクッキー
28	火	せんべい		冷しゃぶうどん フルーツポンチ <たんぼぼ職員リクエストメニュー>	野菜ジュース蒸しパン
29	水	たまごボーロ		米飯 ツナとおぎの卵焼き マカロニサラダ 麩のみそ汁 オレンジ	お楽しみおやつ
30	木	ミレーフライ		米飯 子キンのトマトさっぱり煮 おかかきゅうり コンソメスープ スティックゼリー	自家製コーンフレークヨーグルト
31	金	クラッカー		防災食	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	512	17.5	14.4	245	2.6	139	0.28	0.28	24	3.3	1.7
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4.0	1.9
充足率(%)	90	74	90	91	104	62	88	78	133	83	89
3才未満児	438	13.7	11.7	242	1.7	110	0.29	0.21	18	2.6	1.4
目標量	463	19.0	12.9	225	2.3	200	0.25	0.30	18	3.3	1.7
充足率(%)	95	72	91	108	74	55	116	70	100	79	82

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。