



こんだてひょう



8月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
02	月	せんべい	探れたよ!クッキング 年長 年中	米飯 肉団子の酢豚風 ちくわときゃべつのごまマヨ和え もやしとわかめスープ パナナ	たこ焼き屋さん
03	火	ミレーフライ	年中 おやさいくッキング	冷やし中華 揚げだし豆腐のごまみそがけ お豆サラダ ミニゼリー	お絵かきせんべい屋0.1.2.5歳 フライドポテト屋さん3.4歳
04	水	ハイハイ		たなばたランチ	お星さまポンチ
05	木	ビスコ		ジャムサンドパン ウィンナー包み揚げ 春雨のフルーツサラダ ミネストローネスープ チーズ	お絵かきせんべい屋 3.4歳 フライドポテト屋さん0.1.2.5歳
06	金	せんべい		米飯 かぼちゃと豚肉のごま炒め煮 ピーマンのツナあえ おくらスープ オレンジ	ポップコーン屋さん
07	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
10	火	せんべい		キッズピビンパ ごぼうのサラダ わかめスープ 甘夏みかん缶	おさかなバーム 牛乳
11	水	ミレーフライ		ゆかりごはん 鶏肉のくわ焼き インディアンサラダ コンソメスープ オレンジ	アイス ゼリー(乳児)
12	木	ハイハイ		ハヤシライス シュウマイ もやしのごま酢和え チーズ	フルーチェ ウエハース
16	月	せんべい		きつねごはん 岩石揚げ きゅうりのひたひた 麩のみそ汁 もも缶	ポテトドーナツ 野菜ジュース
17	火	クラッカー	年少 さわやかゼリー	カレーうどん かぼちゃフライ カニカマ入りドレッシングサラダ ミニゼリー	パン屋さん カナッペ ジョア
18	水	ミレーフライ		おにぎりの日	パン屋さん
19	木	クラッカー		米飯 魚フライミックスソース ちくわときゅうりの青のり 和え けんちん風みそ汁 オレンジ	やわらかプリン
20	金	せんべい		ひじき入りドライカレー 大根とパインのサラダ スマイルポテト パナナ	冷やし焼きいも
21	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
23	月	ハイハイ		米飯 味噌ハンバーグ おかかきゅうり かみなり汁 オレンジ	チーズパン ヤクルト お菓子屋すみれたんぼぼ
24	火	クラッカー		米飯 変わりローストチキン 五目煮豆 夏野菜のみそ汁 もも缶	りんごさつまいもの蒸しパン 牛乳 お菓子詰め放題2.年中
25	水	せんべい	さくら ゼリー たんぼぼ ラップにぎ	米飯 ツナコロケ マカロニサラダ チリコンカン 甘夏みかん缶	自家製フルーツヨーグルト
26	木	ミレーフライ		米飯 肉団子ケチャップ味 もやしの中華風和え物 野菜たっぷりコンソメスープ パナナ	ブラウニース ヤクルト お菓子詰め放題年少・年長
27	金	ミレーフライ	お楽しみ弁当	さくら以上、空の弁当箱持参	菓子 アシドミルク
28	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
30	月	ハイハイ		米飯 さつまいもの天ぷら 栄養きんぴら 玉ねぎとベーコンのみそ汁 枝豆 メロン	ツナピザ 牛乳
31	火	クラッカー		防災非常食	パン 野菜ジュース

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	664	20.9	19.7	161	2.4	174	0.36	0.25	34	4.9	2.5
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	112	91	115	62	100	86	116	69	189	107	132
3才未満児	575	17.4	16.8	164	2	142	0.3	0.21	28	4.1	2.3
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	124	94	121	77	87	75	120	75	156	111	144

8月きゅうしよくイベント



おまつり週間
夜店風おやつです
・たこやき ・ポップ

パン屋さん
18(水)
4種類の手作りパンから選びます

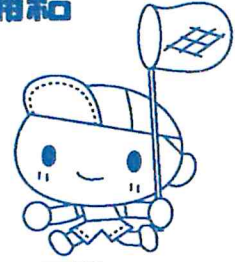
お菓子詰め放題
23日(月) 0.1歳 (お菓子屋さん)
24日(火) 2歳 年中 26日(木) 年少 年長
7月にやって大好評!!
好きなお菓子をカップにつめます。
いくつはいるかな?

18日(水) おにぎりの日
おにぎりのみ持参してください。
27日(金) お楽しみ弁当
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。



たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



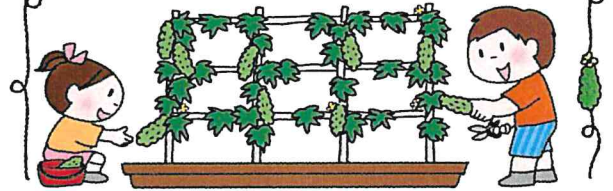
夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、キュウリ、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだけで調理したスタミナめんなどもおすすめです。



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



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食育部会は、毎月1回、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。食事日より一緒に配布します。

園児一人に一枚配布します。

提出日 8月5日(木)までに記入して担任に提出して下さい。



子供と一緒に楽しみました



お菓子屋さん詰め放題

ポップコーン屋さん



ゼリー屋さん

