

8月 食事だより

令和3年8月1日
矢田野こども園

照りつける太陽が夏本番らしくなってきました。

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなり、元気な子どもでも食欲や体力が落ちやすい時期になります。

暑い夏を乗り切るためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



★ 8月4日は箸の日！正しく持てるかな？ ★

和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。また和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しいだけでなく、料理が食べやすくなります。

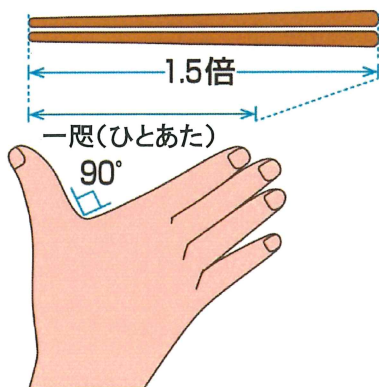
まずは、自分が正しく持っているかチェックしてみよう！



★ 箸を正しく持つには、長さも重要です ★

適切な箸の長さの目安は、親指と人差し指を直角に広げた長さ（一咫/ひとあた）の1.5倍。

または、身長約15%を目安として覚えておくとよいでしょう。



箸サイズ	身長	年齢
13cm	100cm	～2歳
15cm	100～110cm	3～4歳
16cm	110～120cm	5～6歳

8月 献立表

R3 8月1日 矢田野こども園

たまごアレルギー

日曜	0.1.2 歳児		全園児	0.1 歳児	2.3.4.5 歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
2月	お茶 チーズ	カレーライス	夏野菜カレー ドレッシングサラダ トマト	牛乳 ウエハース		チーズ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 ウエハース	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす りんご きゅうり レタス わかめ みかん缶 トマト
3火	お茶 ウエハース	ごはん	鶏のから揚げ ちくわサラダ 大根スープ	牛乳 じゃがバター		鶏むね肉 たまご ちくわ ベーコン 牛乳	米 ウエハース 片栗粉 油 マヨネーズ バター	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 大根 玉ねぎ こねぎ
4水	お茶 バナナ	ゆかりごはん	魚の南蛮漬け キャベツの即席漬 すまし汁	牛乳 ゆでとうもろこし		魚 絹豆腐 牛乳	米 片栗粉 米粉 油 麩	バナナ 玉ねぎ ビーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 昆布 えのき みつば とうもろこし
5木	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ ヨーグルト	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	大豆 牛肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	米 せんべい 麩 しらすたき クラッカー	にんじん たけのこ 昆布 レタス きゅうり りんご
6金	お茶 ポーロ	ごはん	かぼちゃとなすのミートソースかけ 味噌汁 すいか	牛乳 ロールパン	牛乳 ジャムロール	合い挽き肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 ポーロ 油 小麦粉 片栗粉 ロールパン イチゴジャム	かぼちゃ なす 玉ねぎ トマト キャベツ すいか
7土	お茶 ビスケット	うどん	冷やしいなりうどん チーズ 味付小魚			油揚げ かまぼこ チーズ 味付小魚	うどん ビスケット	干しシイタケ にんじん ねぎ
10火	お茶 ビスケット	ごはん	ひじき入り肉じゃが トマトとわかめのサラダ バナナ	ヨーグルトあえ		豚肉 ハム ヨーグルト	米 ビスケット じゃがいも しらすたき 油 ごま油	玉ねぎ にんじん いんげん わかめ きゅうり トマト バナナ ミックスフルーツ
11水	お茶 オレンジ	ごはん	ヒレカツ ひじきサラダ とうがんのスープ	牛乳 せんべい		豚ヒレ肉 たまご 鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 せんべい	オレンジ ひじき レタス きゅうり みかん缶 とうがん ねぎ わかめ しめじ
12木	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 春雨のゴマ酢あえ トマト	お茶 ウエハース		ヨーグルト 木綿豆腐 味噌 ハム	米 油 片栗粉 春雨 ウエハース	ねぎ しょうが ビーマン にんじん きゅうり トマト
13金	お茶 せんべい	パン	スパゲッティイタリアン たまごわかめのスープ	お茶 ビスケット		合い挽き肉 ハム 粉チーズ たまご	パン せんべい スパゲティ 油 ごま油 ビスケット	玉ねぎ にんじん ビーマン わかめ しめじ
14土			手作り弁当					
16月			手作り弁当					
17火	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 パンサンスー 味噌汁	牛乳 ビスケット		鶏もも肉 ハム たまご 油揚げ 味噌 牛乳	米 せんべい 片栗粉 油 マーメレード 春雨 ごま油 ビスケット	きゅうり にんじん とうがん 玉ねぎ
18水	リンゴジュース	トマトの炊 き込みご飯	トマトの炊き込みご飯 魚のカレー揚げ コーンサラダ 小松菜のスープ	ヨーグルト	アイスクリーム	ウインナー 魚 ハム ベーコン ヨーグルト	米 りんごジュース 油 オリーブ油 バター 小麦粉 マヨネーズ 米粉 アイスクリーム	玉ねぎ にんじん ビーマン トマト にんにく キャベツ コーン きゅうり 小松菜 しめじ
19木	お茶 せんべい	パン	ビーフシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン		牛肉 生クリーム ちくわ 牛乳 たまご	パン せんべい 米粉 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ きゅうり レタス オレンジ
20金	お茶 ウエハース	ごはん	豆腐ハンバーグ トマトのバジルサラダ 味噌汁	フルーツポンチ		木綿豆腐 豚ひき肉 たまご ベーコン チーズ 絹豆腐 味噌	米 ウエハース パン粉 オリーブ油	玉ねぎ トマト レタス きゅうり わかめ バナナ りんご フルーツミックス
21土	お茶 ポーロ	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ポーロ	
23月	お茶 ポーロ	ロールパン	じゃが芋のポタージュ チキンサラダ 梨	牛乳 きなこトースト	牛乳 きなこフレンチトースト	牛乳 生クリーム 鶏むね肉 たまご きな粉	ロールパン ポーロ 小麦粉 じゃがいも バター マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ りんご 梨
24火	お茶 バナナ	ごはん	なすの味噌炒め 小松菜のツナあえ コーンかきたまスープ	牛乳 せんべい	フルーチェ	豚肉 味噌 ツナ たまご 牛乳	米 ごま油 マヨネーズ フルーチェ せんべい	バナナ なす 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ こねぎ コーン缶
25水	ヨーグルト	ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬け トマト 春雨スープ	牛乳 ビスケット	アイスクリーム	ヨーグルト 鶏もも肉 ハム 牛乳	米 春雨 ビスケット アイスクリーム 油	なす にんじん ビーマン ねぎ しょうが トマト たら しめじ
26木	お茶 ウエハース	きなこごはん	魚の煮付け オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 手作りポテトチップス		きな粉 魚 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	米 ウエハース じゃがいも 油	オクラ もやし にんじん わかめ 玉ねぎ
27金	お茶 せんべい	ごはん	冷やし中華 むしシューマイ ほうれん草の磯和え	牛乳 ビスケット		ハム たまご シューマイ かまぼこ 牛乳	米 せんべい 中華麺 ビスケット	きゅうり トマト ほうれん草 白菜 にんじん
28土	お茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲッティイタリアン チーズ 味付小魚			ウインナー 粉チーズ 味付小魚 チーズ	スパゲティ ビスケット 油	玉ねぎ にんじん ビーマン
30月	お茶 ポーロ	わかめごはん	卵とじ煮 ポイルウインナー ほうれん草のナムル	牛乳 ウエハース	牛乳 豆乳もち	たまご 鶏ひき肉 ウインナー ハム 牛乳 豆乳 きな粉	米 ポーロ 油 麩 じゃがいも ごま油 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ほうれん草 もやし
31火	お茶 ビスケット	ごはん	ぎょうざ入りスープ メロン トマトのコロコロサラダ	牛乳 せんべい		ギョウザ 豚肉 大豆 牛乳 鶏むね肉 チーズ 味噌	米 ビスケット ごま油 マヨネーズ せんべい	チンゲン菜 たけのこ ねぎ にんじん しいたけ トマト きゅうり メロン

※お楽しみランチ 8月18日(水) あお・き・もも組は主食(ごはん)はおりません。
箸は忘れず持たせて下さい!!