

8月食事だより

令和6年8月1日
矢田野こども園

照りつける太陽やセミの鳴き声で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。
暑い夏を元気に過ごすためにも、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。



夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

毎日暑くて食欲がない！ こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜ですが、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。

ナスの紫は
アントシアニン♪
血行を改善してくれるよ！
ヘタのトゲが
触ると痛いものが新鮮！
ずっしりと重みがあるものがおいしいよ☆



ナス★



トマト★

トマトの赤はリコピン!!
日焼けした肌を助ける
チカラになるよ！
皮に張りがあるもの、お尻の
部分の放射状の線がはっきり
しているものを選んでね♪



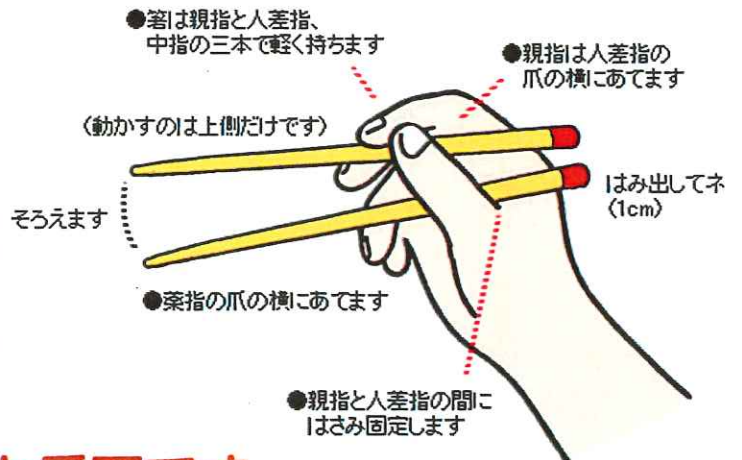
ピーマン★

ビタミンCを
多く含むのは
1 あか
2 きいろ
3 みどりの順だよ！



8月4日は箸の日！正しく持てるかな？

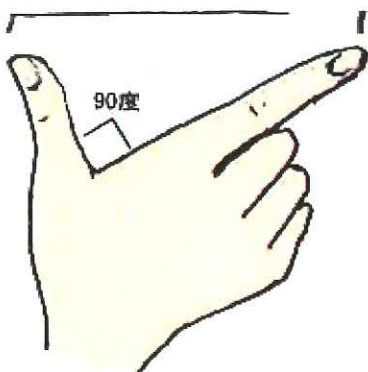
和食の時に必ず使う箸は、私たち日本人の食事の道具として、欠かすことができません。
また、和食は、箸だけでほとんどの料理を食べることができます。この日本独特の箸文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方をきちんと身につけておきたいですね。箸を正しく持つことができると、見た目にも美しいだけではなく、料理が食べやすくなります。



箸を正しく持つには、長さも重要です

適切な長さは一咫の1.5倍！

一咫(ひとあた) × 1.5倍



適切な箸の長さ目安は、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。

◎箸の目安

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

練習は遊びの中で

食事の最中にお箸の練習を始めてしまうと、子どもは食べることに集中できなくなり、食欲も低下してしまいます。

練習は、食事以外の時間でさせてくださいね。

そして、うまく使えた時は、たくさん褒めてあげましょう。

8月 献立表 幼児食

*8月20日(火)あお・き・もも組は主食(ごはん)はおりません。*箸は必ずもたせてください!

2024年 8月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん ぎょうざ入スープ ドレッシングサラダ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎お茶 すいか	豚かた肉、卵、プロセスチーズ	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖、調合油	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
2 金	食パン ビーフシチュー ブロッコリーのゴマネーズあえ トマト	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト	食パン、じゃがいも、米粉、すりごま	ハヤシルウ、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
3 土	三食井 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	鶏ひき肉、卵、味付小魚、プロセスチーズ	きゅうり	精白米	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
5 月	ゆかりごはん なすみそ炒め ポテトサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 オレンジ ◎のむヨーグルト せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、卵	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶、たまねぎ、こねぎ、パレンシアオレンジ	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、マヨネーズ、合成清酒、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
6 火	ごはん 魚の南蛮漬け コーンサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 フレンチトースト	さけ、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、コーン缶、きゅうり、乾燥わかめ	かたくり粉、米粉、サラダ油、三温糖、食パン、有塩バター	穀物酢、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
7 水	ごはん 鶏のからあげ ちくわサラダ ココロスープ	○お茶 ポーロ ◎ミルクココア ビスケット	鶏むね肉、牛乳	しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、にんじん、こねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、オリーブ油、ポーロ、三温糖	合成清酒、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、ピュアココア、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
8 木	ごはん 野菜のオムレツ 糸切りわかめサラダ 味噌汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 クラッカー	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳	たまねぎ、トマト、パセリ、くわわかめ、レタス、きゅうり、にんじん、みかん缶	精白米、じゃがいも、有塩バター、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
9 金	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ ひじきナムル	○お茶 せんべい ◎牛乳 マカロニきなこ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、きな粉	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ジャンボポークシューマイ、いりごま、マカロニ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、食塩	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
10 土	オムそば オムそば 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	豚かた肉、卵、味付小魚、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり	中華めん	焼きそばソース、食塩、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
13 火	手作り弁当	○お茶 せんべい ◎お茶 ビスケット				麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
14 水	手作り弁当	○お茶 ウエハース ◎お茶 クラッカー				麦茶、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
15 木	手作り弁当	○お茶 ビスケット ◎お茶 せんべい				麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
16 金	手作り弁当	○お茶 ポーロ ◎お茶 ビスケット			ポーロ	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
17 土	パン給食	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
19 月	ごはん チキンナゲット ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 パナナ ◎牛乳 ビスケット	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ロースハム、牛乳	レモン、ブロッコリー、にんじん、パナナ	精白米、薄力粉、大豆油	コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

20	火	トマトの炊き込みごはん ヒレカツ スパゲティサラダ(ツナ) 冬瓜のスープ	○りんごジュース ◎アイスクリーム	豚ヒレ肉、卵、ツナ缶	キャベツ、にんじん、コーン缶、りんごジュース	薄力粉、パン粉、大豆油、スパゲティ	トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、ガリガリ君	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
21	水	ごまにぎり 江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ トマト	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、りよくとうもろやし、梅びしお、トマト	精白米、いりごま、車ふ、しらす、三温糖、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
22	木	ごはん 魚のカレー揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁(豆腐)	○お茶 チーズ ◎牛乳 クラッカー	赤魚、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳	こまつな、えのきたけ	精白米、薄力粉、米粉、大豆油	食塩、白こしょう、カレー粉、かつお・昆布だし、合成清酒、こいくちしょうゆ、麦茶、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
23	金	ごはん かぼちゃとなすのミートソースがけ トマトときゅうりのピクルス 大根スープ	○お茶 せんべい ◎くだものゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ、トマト、トマトジュース、きゅうり、だいこん、にんじん	精白米、サラダ油、薄力粉、かたくり粉、三温糖、オリーブ油、くだものゼリー	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、穀物酢、食塩、コンソメ、料理酒	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
24	土	スパゲティイタリアン スパゲティイタリアン 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、味付小魚、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
26	月	ロールパン じゃがいものポターージュ チキンサラダ バナナ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	牛乳、生クリーム、鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリ、りんご、バナナ	ロールパン、じゃがいも、有塩バター、コーンフレーク、薄力粉	ブイオン、食塩、マヨネーズ、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
27	火	ごはん ミートローフ トマトのバジルサラダ わかめスープ	○お茶 ウエハース ◎ヨーグルト	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、ベーコン、粉チーズ、絹ごし豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、レタス、きゅうり、カットわかめ	精白米、パン粉、調合油、三温糖、オリーブ油	ウスターソース、トマトケチャップ、バジル、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩、麦茶、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
28	水	わかめごはん 魚の煮つけ オクラの酢の物 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎ジョア クラッカー	赤魚、油揚げ	りよくとうもろやし、オクラ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、バレンシアオレンジ	精白米、三温糖、さつまいも、ジョア	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
29	木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ 白菜スープ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 じゃがバター	鶏むね肉、ちりめんじゃこ、はんぺん、牛乳	オレンジマーマレード、レタス、きゅうり、にんじん、りんご、はくさい、たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、調合油、三温糖、ポーロ、じゃがいも、有塩バター	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
30	金	カレーライス カレーシチュー 切り干し大根のゴマネーズ和え 梨	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、なし	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、いりごま	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
31	土	カレーうどん 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	豚かた肉、油揚げ、味付小魚、プロセスチーズ	にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です