

やまぼうし保育園 給食だより

日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(火)	御飯 マーボーなす きゅうりともやしとわかめ中華サラダ すまし汁(ふ)	スイカ	スイカ	スキムバナナケーキ	米 砂糖 油 なたね粉 揚げ油 白ゴマ ぶ かつお-キミックス	豚ミンチ 豆腐(木綿) みそ(米) 牛乳 スキムミルク	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ もやし わかめ 青ねぎ すいか バナナ
2(水)	御飯 焼き肉 トマト なめこ汁	りんご		おはぎ	米 砂糖 なたね粉 もち米	牛肉 みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく トマト なめこ えのきたけ しめじ 青ねぎ
3(木)	御飯 鶏肉のマーレード焼き きゅうりとコーンのツナサラダ そうめん汁	りんご		天かす焼きそば	米 マーレードジャム 砂糖 そうめん(乾) 天かす 中華めん(ゆで)	鶏肉 ツナ缶 牛乳 かつお節	にんにく わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ もやし あおのり
4(金)	御飯 あじのフライ ひじきサラダ ワンタンスープ	りんご		かき氷(幼児) ジャムサンド(乳児)	米 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油 ワンタンの皮	あじ 干しひじき ツナ缶 豚肉 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ 大根 青ねぎ
5(土)	御飯 煮込みラーメン かぼちゃの含め煮	バナナ	バナナ	ココアケーキ	米 中華めん(ゆで) 砂糖 ホットケーキミックス	豚ミンチ 牛乳 スキムミルク	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
7(月)	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 春雨スープ	りんご		菜飯おにぎり & えだまめ	米 砂糖 はるさめ(緑豆)	さけ 高野豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 三度豆 たまねぎ キャベツ 青ねぎ だいこん(葉) えだまめ
8(火)	かやく御飯 キャベツのじゃこ和え みそ汁(かぼちゃ)	スイカ	スイカ	ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 砂糖 油 食パン(ブルーベリージャム)	鶏肉 油あげ ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳	こんにゃく(板) ごぼう にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ すいか
9(水)	ハヤシライス 湯葉サラダ	りんご		やまももゼリー & クラッカー (1歳はみかんゼリー)	米 じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	豚肉 湯葉(干し) 牛乳 ゼラチン	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり キャベツ みかん缶
10(木)	御飯 さわらのトマト焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	りんご		塩ラーメン	米 砂糖 さつまいも 中華めん(ゆで)	さわら 油あげ 豚肉 みそ(米) 牛乳	切り干し大根 にんじん 大根 青ねぎ はくさい たまねぎ もやし
12(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	マーブル蒸しパン(抹茶)	米 うどん(ゆで) 里芋 砂糖 ホットケーキミックス	油あげ 鶏肉 牛乳	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
14(月)	御飯 チンジャオロース トマト わかめスープ	りんご		かつおおにぎり & えだまめ	米 砂糖 なたね粉 油	豚肉 牛乳 かつおのふりかけ	ビーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ えだまめ
15(火)	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツのゆかり和え なすのみそ汁	りんご		かぼちゃパン(ハム)	米 砂糖 かぼちゃパン	鶏肉 ちりめんじゃこ 油あげ みそ(米) 牛乳 ハム	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ 青ねぎ
16(水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え 豆腐汁	りんご		マカロニきな粉	米 砂糖 油 なたね粉 マカロニ ケーキシロップ	豚肉 のり(焼きのり) 豆腐(絹ごし) 牛乳 きな粉	たまねぎ もやし しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ
17(木)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ	りんご		バナナヨーグルト(イチゴジャム)	米 砂糖 油 イチゴジャム	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐	かぼちゃ なす トマト ビーマン たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ バナナ
18(金)	御飯 さけのトマト焼き なすとオクラのごま和え すまし汁(ふ)	スイカ	スイカ	ゆかりと大根葉おにぎり & めざし(乳児は煮干し)	米 白ゴマ 砂糖 ぶ	さけ かつお節 牛乳 めざし(焼き)	なす オクラ にんじん たまねぎ 青ねぎ すいか だいこん(葉)
19(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	マーレードケーキ	米 砂糖 なたね粉 マーレードジャム ホットケーキミックス	豚肉 みそ(米) 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ バナナ
21(月)	御飯 牛肉のつくた煮 温野菜サラダ(和風) すまし汁(わかめ)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 なたね粉 じゃがいも 揚げ油	牛肉 ツナ缶 牛乳	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン缶 わかめ 青ねぎ
22(火)	御飯 鶏肉のからあげ ほうれん草とトマトのツナサラダ みそ汁(ふ)	りんご		おはぎ	米 砂糖 なたね粉 揚げ油 油 ぶもち米	鶏肉 ツナ缶 みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	しょうが にんにく ほうれん草 トマト キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ
23(水)	御飯 さわらのみそ漬焼き ひじき煮 ワンタンスープ	りんご		冷やし中華	米 砂糖 油 ワンタンの皮 中華めん(ゆで) ごま油	さわら みそ(米) 干しひじき 油あげ 大豆 豚肉 牛乳 ハム	にんじん 大根 青ねぎ きゅうり トマト 干しいたけ
24(木)	しじゅーしー オクラサラダ なめこ汁	スイカ	スイカ	黒ごまクッキー	米 砂糖 油 小麦粉 黒ゴマ	豚ミンチ 系切り昆布 かつお節 みそ(米) 牛乳 無塩バター	にんじん 干しいたけ オクラ レタス きゅうり キャベツ なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ すいか
25(金)	御飯 さけのごみそ焼き そうめんかぼちゃの甘酢和え 春雨スープ	りんご		ほうれん草パン(ハム)	米 白ゴマ 砂糖 はるさめ(緑豆) ほうれん草パン	さけ みそ(米) ちりめんじゃこ 牛乳 ハム	大根 にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ 青ねぎ
26(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 油 食パン(ブルーベリージャム)	豚ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
28(月)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト豆腐汁	りんご		小倉抹茶ケーキ	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐(絹ごし) 牛乳 揚げ油	にんじん ビーマン トマト たまねぎ えのきたけ 青ねぎ
29(火)	かやく御飯 キャベツのじゃこ和え なすのみそ汁	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 油 さつまいも 揚げ油	鶏肉 油あげ ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳	こんにゃく(板) ごぼう にんじん キャベツ きゅうり なす たまねぎ 青ねぎ
30(水)	御飯 コロッケ 海藻サラダ 豆乳コーンスープ	りんご		鮭とわかめのおにぎり & えだまめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油	豚ミンチ 豆腐 牛乳 さけ	たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ わかめ えだまめ
31(木)	御飯 八宝菜 かぼちゃの含め煮 すまし汁(わかめ)	りんご	りんご	わらびもち	米 油 砂糖 なたね粉	豚肉 えび いか 牛乳 きな粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぼちゃ わかめ 青ねぎ りんご



H29. 8月

おやつは第4の食事

**<おやつが大切なわけ>**  
 子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養がとりにくいため、子どもは大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは大人の2倍必要です。新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーと水分補給をすることがおやつの役割です。

**おやつは1日1回、10歳くらいまで**  
 おやつ、または間食を1日に何回も食べると肝心の食事がバランスよく食べられず、普通の日の生活ではおやつは1日1回、昼食と夕食までの間6-7時間なので、その中間となります。  
 おやつを必要とするのは10歳くらいまでです。それより年齢ががると、お腹が空いても我慢することで精神力がついてきます。食事の量もグーンと増えて、それまでの好き嫌いが唾のように減少します。

**何をどのくらい食べるのか**  
 おやつとして選びたいのはお菓子や清涼飲料ではなく、軽食として考え、腹持ちのよいものが良いです。お芋やチーズ、おにぎりやサンドイッチ、果物などが中心です。おやつからとる栄養は、1日の食事量の10-20%です。  
 市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適します。食事にあてはめると主食の役割です。牛乳は主菜の代わり、季節の果物は副菜の役割です。

夏野菜のおいしい季節。ごはんやそうめんに合いますよ

なすとオクラのごま和え

- <材料>** (4~5人分)  
 ・なす……………400g(4本)  
 ・オクラ……………100g(8-10本)  
 ・人参……………80g(小1本)  
 ・かつお節……………適量  
 ・すり白ごま……………大さじ2

- <調味料>**  
 ・砂糖……………大さじ1  
 ・こいくちしょうゆ……………大さじ1.5-2

**<作り方>**  
 なすは厚めのいちょう切り、太い部分は1.5cmほどの大きさにし、水につけてアクを抜いておく。熱湯で少ししんなりするまで押さえながら下ゆでした後、水にさらして冷ます。軽めに水気をほぼと取り、人参も大きさを合わせて切り、ゆでる。オクラは塩でもんだ後、そのままさっと下ゆでする。水にさらして、冷めたら5ミリほどの厚さに輪切りにする。具材すべてボールにまとめ、タレを和えたらできあがり!

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには印をつけています。ノンパー・グ・フライのものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつの食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成29年7月31日発行