令和6年度　8月献立表

認定こども園ミライズにじ

		らんちめにゅー	午前おやつ （1～2歳児）	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	もく	ごはん こうやのたまごとじ きりぼしだいこんのあえもの ばなな	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米・油・片栗粉 すりごま 砂糖・ごま油 ★じゃが芋	鶏肉・かまぼこ・卵 高野豆腐 わかめ ★鰹節	人参・玉ねぎ・グリンピース 切り干し大根・きゅうり コーン・バナナ	酒・醤油・塩 みりん・鰹だし 煮干しだし・酢
2	きん	むぎごはん さけのしおやき さつまいもとひじきのいりに おくらのすましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・押麦 さつま芋・油 砂糖	鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	いんげん・人参 おくら・玉ねぎ・えのき	塩・醤油・みりん 鰹だし・昆布だし
3	ど	はやしらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・グリンピース バナナ	ハヤシルウ ケチャップ
5	げつ	やきうどん かきたまじる ごーるどきうい	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ちーずむしぱん	うどん・油 ★砂糖 ★ホットケーキ粉	豚肉・鰹節・青のり 卵・豆腐 ★卵★牛乳★チーズ	キャベツ・もやし・ピーマン 人参・玉ねぎ・ほうれん草 ゴールドキウイ	焼きそばソース こしょう・塩・醤油 鰹だし・みりん
6	か	**～しゅんのあじこんだて～** まーぼーなすどん なむる おれんじ	牛乳 チーズ	★とうにゅうもち	米・ごま油・片栗粉 すりごま ★砂糖★片栗粉	豚ひき肉・豆腐・味噌 ★豆乳★きな粉	人参・椎茸・ねぎ 生姜・にんにく・玉ねぎ・茄子 ほうれん草・切り干し大根 もやし・オレンジ	醤油・酒・みりん 鶏がら テンメンジャン 酢・塩
7	すい	ごはん さばのにつけ さんしょくあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 ミレービスケット	★ぶどうぜりー	米 砂糖 すりごま	鯖 油揚げ・味噌	生姜 小松菜・人参・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	塩・煮干しだし 醤油・酒・みりん ★※アガー ★ぶどうジュース
8	もく	**～かみかみこんだて～** むぎごはん ぶたにくのしょうがやき とまと ごもくじる	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・押麦 砂糖・片栗粉・油 里芋・ごま油	豚肉 油揚げ	生姜・玉ねぎ トマト ごぼう・人参・大根・ねぎ	醤油・酒・みりん 鰹だし・塩
9	きん	ごはん さわらのちーずぴかた おんやさい やさいすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 小麦粉	鰆・卵・粉チーズ	人参・ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき	ケチャップ 塩・こしょう コンソメ・醤油 酒・みりん
10	ど	ひやしうどん ばなな	お菓子	おかし	うどん	ツナ・卵	きゅうり・トマト バナナ	醤油・みりん 鰹だし
13	か	**～きぼうほいく～** おやこどん ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・油 砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし・みりん 醤油・酒・塩
14	すい	**～きぼうほいく～** つなぴらふ やさいすーぷ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	ツナ わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ 鶏がら・塩・酒 醤油・みりん
15	もく	**～きぼうほいく～** かれーらいす おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米・油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ・にんにく オレンジ	コンソメ カレールウ カレー粉
16	きん	はやしらいす おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう げんえんぱりんこ	米・油 じゃが芋	牛肉	人参・玉ねぎ・しめじ オレンジ	ハヤシルウ コンソメ・こしょう ケチャップ・ウスター
17	ど	ゆかりおにぎり そうめんじる	お菓子	おかし	米・いりごま そうめん	卵・ツナ	ゆかりふりかけ ねぎ	醤油 みりん・鰹だし・酒
19	げつ	おこのみやき はるさめすーぷ ばなな	牛乳 ミレービスケット	★さんしょく おにぎり	お好み焼き粉 春雨 ★米	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・鰹節・青のり 鶏肉 ★大豆★わかめごはんの素	キャベツ・ねぎ えのき・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・バナナ ★人参	鰹だし お好みソース 鶏がら・塩・醤油

★印は手作りおやつです

＊献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

＊初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いします。

＊献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。（クッキング保育や野菜の収穫等）

＊※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

＊土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。

令和6年度　8月献立表

		らんちめにゅー	午前おやつ （1～2歳児）	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
20	か	ごはん あじのてりやき ませどあんさらだ もずくじる	牛乳 減塩ぱりんこ	★ふるーつ よーぐると	米 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	鯵 大豆・もずく・かまぼこ ★無糖ヨーグルト	生姜 きゅうり・人参・コーン ねぎ・干し椎茸・玉ねぎ ★みかん缶★パイン缶★バナナ	醤油・酒・みりん 塩・酢 鰹だし・昆布だし
21	すい	むぎごはん にくどうふ きゅうりとつなのうめあえ おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・押麦 麩・油・砂糖	牛肉・焼き豆腐 ツナ	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのき きゅうり・もやし・梅干し オレンジ	鰹だし・みりん 醤油・酒 塩
22	もく	**～まめまめこんだて～** ごはん とうふのふわふわあげ ぶろっこりー とうにゅうすーぷ	牛乳 いりこ 	★かるぴす しゃーべっと	米 油・片栗粉 じゃが芋	豆腐・ひじき・卵・ツナ ベーコン・豆乳 ★牛乳★カルピス	いんげん・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・しめじ ★みかん缶	塩・鶏がら 醤油・酒 コンソメ・こしょう
23	きん	ごはん さばのしおやき はるさめのすのもの なすのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 春雨・砂糖	鯖 わかめ・味噌	きゅうり・人参・コーン 茄子・玉ねぎ・ねぎ	塩 酢・醤油・塩 煮干しだし
24	ど	たにんどん おれんじ	お菓子	おかし	米・砂糖	豚肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのき オレンジ	醤油・みりん 酒・鰹だし
26	げつ	ころっけぱん ぽーくびーんず ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	★ゆかりとじゃこの おにぎり	ロールパン・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋★米	コロッケ 大豆・豚肉 ★ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト缶 にんにく・バナナ ★ゆかりふりかけ	塩・ケチャップ お好みソース コンソメ・醤油 ウスター
27	か	ごはん にくじゃが たまごやき おれんじ	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・こんにゃく じゃが芋・油 砂糖	牛肉 卵・桜えび・ひじき	人参・玉ねぎ・いんげん ねぎ オレンジ	煮干しだし 鰹だし・醤油・塩 みりん・酒
28	すい	ごもくごはん やきししゃも とまと とうふのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★だいがく かぼちゃ	米・こんにゃく ★油★砂糖	油揚げ・鶏肉 ししゃも 豆腐・油揚げ・味噌	ごぼう・人参 トマト・椎茸・玉ねぎ・ねぎ ★かぼちゃ	鰹だし・昆布だし 醤油・酒・みりん 煮干しだし ★醤油
29	もく	**～かるしうむこんだて～** ひじきどん こまつなのすましじる ごーるどきうい	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう さっぽろぽてと	米・油・米粉 砂糖	豚ひき肉・ひじき・大豆 かまぼこ・豆腐	生姜・にんにく・人参 玉ねぎ・えのき 小松菜・ゴールドキウイ	塩・みりん・醤油 鰹だし
30	きん	**～たんじょうかい～** けちゃっぷらいす えびふらい なつやさいすーぷ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★みにぱふぇ	米・バター 油	鶏肉 エビフライ ベーコン ★ホイップクリーム★牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン ズッキーニ・コーン・冬瓜 オクラ・トマト・オレンジ ★バナナ★みかん缶	ウスター・醤油 コンソメ・こしょう 塩・ケチャップ ★フルーチェ素
31	ど	かれーらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールウ 塩・こしょう

食育だより

暑い夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をとることが大切です。夏バテしないように、朝食は必ず食べて登園するようにしましょう。

【食事と生活習慣で夏バテ予防！】

★夏バテとは！？

『夏バテ』は医学的な用語ではなく、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、『疲れが取れない』『食欲がなくなる』『よく眠れない』などがあります。

★夏バテを予防・改善するポイント！

＊栄養バランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

●たんぱく質

たんぱく質の不足は疲労回復をしないばかりか、免疫力を低下させます。また、暑さで食事量が減ると、たんぱく質の摂取量も減ってしまうので、積極的にとるようにしましょう。

●ビタミンB1

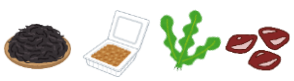
ビタミンB1が不足すると、糖質をエネルギーに変えることができません。糖質を効率よくエネルギーに変えることで、疲労回復や、新陳代謝の促進につながります。

●ビタミンC

暑さや、紫外線、睡眠不足などで夏に不足しがちな栄養素です。コラーゲンの生成を促し、粘膜や皮膚の回復の維持、ストレス耐性の向上、疲労回復などの効果があります。

●ミネラル

体内で合成できないミネラルは、不足すると体のだるさや疲労感などを感じやすくなります。発汗により失われやすいため、意識してとるようにしましょう。



＊脂質は控えめに

脂質は炭水化物やたんぱく質と同じく体にとっては重要なエネルギー源ですが、脂質は消化に時間がかかるため、胃腸に負担がかかります。調理法を工夫し、胃腸の負担を減らすことが必要です。

＊冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

暑い季節になると冷たいものをとる機会が増えます。ジュースやアイスをとり過ぎると、糖分と水分でおなかいっぱいになったり、胃腸のはたらきが低下して食事がとりにくくなります。とり過ぎに注意し、食事やおやつの時など、時間を決めてとるようにしましょう。

＊睡眠時間をしっかりとりましょう。

生活リズムを整えて、早寝早起きをこころがけましょう。気温、湿度が高く寝苦しい時には、エアコン、扇風機を活用しましょう。寝る前にはテレビ等つけず、間接照明などで体が寝る準備をする環境にすることも大切です。