

# 8がつ

# おたのしみメニュー

令和2年8月 きたこども園

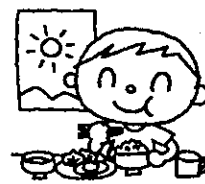


すいぶんほきゅうにちゅういしまししょう!

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
オレンジ	バナナ	ぶどう	メロン	ブルーベリーゼリー
ほしハンバーグ コーンサラダ	さわらのオープン焼き きりぼしだいこんの にもの	とりにくのトマトソース おくらのおえもの	にくどうふ ほうれんそうサラダ	グリーンサラダ じゃがいものマヨやき
ちらし すし	そうめん じる	むぎ ごはん	とうにゅう スープ	なすの みそしる
ごはん	すまし じる	飛身五米 ごはん	ツナ スパゲティー	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう コーンフレーク	ぎゅうにゅう ☆マカロニスナック	ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット

## 夏の過ごし方のポイント

- ①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
- ③夜に冷房でおなかが冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤朝ごはんを食べましょう。
- ⑥夜更かしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。



8月11日~17日は、 希望者のみの自由登園 になります。 お弁当持参でお願い します。	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
	オレンジ	プルーン	バナナ	チーズ
	フレンチサラダ えだまめシューマイ	さばのみそに さっぱりポテトサラダ	かぼちゃひきにく フライ ほうれんそうナムル	ぶたにくとなすの みそいため マロニーちゅうかあえ
	シーフード カレーライス	ごはん	ごもく じる	ころうどん
	ぎゅうにゅう せんべい	☆カルピスポンチ	ぎゅうにゅう ☆サンドパン	ヨーグルト
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
	オレンジ	パイナップル	ブルーベリー	バナナ
	キャベツのあますあえ	とりにくのてりやき かみかみサラダ	ヒレカツ キャベツのサラダ	さけのマヨドレやき いろどりソテー
	ビビンバ	とうがん スープ	飛身五米 ごはん	みそしる
	ごはん	ごはん	コンソメ スープ	むぎ ごはん
	すまし じる	ひやしちゅうか	☆モザイクゼリーの ヨーグルトあえ	アイスcream パピコ

31日(月)	8月31日は野菜の日です。園では、やさいケーキを出します!			
(やさいのひ) ももゼリー	◇やさいケーキ◇			
ブロッコリー ちゅうかあえ がんもどきにもの	【材料】			
アチャップ ライス	・ホットケーキミックス 15g			
ぎゅうにゅう ☆やさいケーキ	・ハム 5g			
	・チーズ 6g			
	・コーン 4g			
	・かぼちゃ 5g			
	・にんじん 4g			
	・牛乳 10g			
	・卵 0.5g			
	・パセリ 0.1g			
	【作り方】			
	①ハムと人参、チーズは角切り。			
	②ボールに全て入れて混ぜる。			
	③アルミカップに生地を入れ、オーブンを180度に温めておく。			
	④180度で15分焼いて完成!!			
	※焼き時間は、オーブンによって違うので調節をお願いします。 夏季休暇中、野菜不足を解消できる一品にぜひ作ってみて ください!!			

# 食育だより

令和2年 8月 きたこども園



## 知っておきたい！おやつのこと

### ①間食(おやつ)の適量は？

運動量や体格の差はありますが、適量は、1~2歳児は約100~150kcal、3~5歳児は、約200~260kcalを目安にします。例えば、牛乳150mlやバナナ1本は100kcalです。

### ②間食(おやつ)をあげる回数は？

1~2歳児は1日2回、3~5歳児は1回を目安にして、時間を決めて与えることで、生活リズムも整い、空腹と満腹の感覚を覚えることが出来ます。

### ③おすすめの間食(おやつ)の内容は？

内容は、牛乳・乳製品・卵・果物・野菜・穀類・いも類・豆類・小魚類などの自然を生かしたものが望ましいです。水分補給も大切です。

## ☆☆オレンジポンチ☆☆

- ・みかん缶
  - ・パイン缶
  - ・桃缶
  - ・ゼリー
  - ・オレンジジュース
- ①ゼリーは食べやすい大きさに切る。  
②ボールに全て入れて完成！！

今季節にピッタリなおやつです。混ぜるだけで、とても簡単で、園ではジュースをサイダーやカルピスに変えておやつに出しています。



8月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
3月	ちらし寿司・星ハンバーグ・コーンサラダ・そうめん汁・オレンジ	米・しらす卵・人参・えんどう	焼き物) 星のハンバーグ	コーン・キャベツ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー	そうめん・油揚げ・にんじん・ねぎ・かまぼこ	510	22	14	2
4火	ごはん・さわらのオープン焼き切り干し大根の煮物・すまし汁・バナナ	精白米	さわら・たまねぎ・ピーマン・しめじ・バター	切干大根・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん	豆腐・こまつな・にんじん・わかめ・ねぎ	543	21	16	2.7
5水	ごはん・鶏肉のトマトソース・オクラの和え物・豆乳スープぶどう	精白米	鶏肉・トマト・たまねぎ	オクラ・キャベツ・にんじん・きゅうり・かつお節	じゃがいも・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・豆乳	466	18	6.9	1.8
6木	ごはん・肉豆腐・ほうれん草サラダ・なすのみそ汁・メロン	精白米	豚肉・焼き豆腐・たまねぎ・こんにゃく・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・ツナ・ごま	なす・油揚げ・だいこん・ねぎ・わかめ・みそ	569	23	18	1.9
7金	ツナスパゲティー・グリーンサラダ・じゃが芋のマヨ焼き・ゼリー	パスタ	ツナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ハム	じゃがいも・バター・パセリ	472	17	14	1.6
18火	シーフードカレーライス・フレンチサラダ・枝豆シューマイ・オレンジ	精白米	えび・いか・あさり・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん	蒸し物) 枝豆シューマイ	515	15	16	2.1
19水	ごはん・さばのみそ煮・さっぱりポテトサラダ・ごもく汁・ブルー	精白米	さば・みそ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ハム・コーン	豆腐・油揚げ・しいたけ・だいこん・にんじん・ねぎ	518	17	11	1.3
20木	ころうどん・かぼちゃ焼肉フライ・ほうれん草ナムル・バナナ	うどん	てんかす・ねぎ・わかめ	揚げ物) かぼちゃ焼肉フライ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・ごま	526	16	18	2.3
21金	ごはん・マロニーの中華あえ豚肉となすのみそ炒め・レタススープ・チーズ	精白米	豚肉・なす・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	レタス・たまねぎ・しめじ・もやし・トマト	469	17	14	1.5
24月	ピピンバ・キャベツの甘酢あえ・とうがんとスープ・オレンジ	精白米	豚肉・ほうれん草・もやし・にんじん・ぜんまい・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	とうがんと豆腐・油揚げ・こまつな・たまねぎ	507	19	15	2.1
25火	ごはん・鶏肉の照り焼き・かみかみサラダ・みそ汁・パイナップル	精白米	鶏肉	大豆・きゅうり・にんじん・ひじき・かにかま・えだまめ・マヨドレ・みそ・レモン汁	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ・わかめ・みそ	574	28	14	2.3
26水	ごはん・ヒレカツ・キャベツのサラダ・コンソメスープ・きょうほう	精白米	豚肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・もやし・チンゲンサイ・かまぼこ	536	23	15	1.2
27木	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・いりどりソテー・すまし汁・ブルー	精白米	鮭・たまねぎ・マヨドレ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ウインナー・ピーマン・コーン	豆腐・こまつな・にんじん・わかめ・ねぎ	511	19	17	1.4
28金	冷やし中華・ジャーマンポテト・ブロッコリー・サラダ・バナナ	中華麺	ハム・錦糸卵・トマト・きゅうり・にんじん	フライドポテト・ウインナー・たまねぎ・パセリ	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・キャベツ	519	15	19	2
31月	ケチャップライス・ブロッコリー中華和え・がんもどき煮物・ももゼリー	精白米	鶏肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	がんもどき	549	21	16	2