



8がつ

おたのしみメニュー

水分補給に注意しましょう

今がおいしい! 夏野菜を食べましょう

<なす>
紫の色素のナスニンには抗酸化作用があります。淡白な味でどんな料理にも合います。
<とうもろこし>
糖質が多く含まれ、手軽にエネルギーを補給できます。子どものおやつにぴったりです。

<きゅうい>
水分やカリウムが豊富に含まれていて、夏の時期の水分補給によい野菜です。
<かぼちゃ>
ベータカロテンが豊富に含まれます。丸ごこのままなら、長く保存ができる野菜です。

<トマト>
赤い色素のリコピンはベータカロテンより強い抗酸化作用があるといわれています。
<ピーマン>
独特な苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特長です。

令和元年

みなみこどもえん

1日(木)		2日(金)		
牛乳・かにチップ パイナップル	牛乳・おかきもち プルーン	ポテトのカップグラタン クルトンサラダ	ぎゅうにくとピーマンいため もやしのナムル	
ひやし うどん	ごはん はるさめ スープ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆バターラスク	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
牛乳・動物ビスケット オレンジ	牛乳・いかの海 すいか	牛乳・野菜スティック バナナ	ジュース・せんべい ブルーベリーゼリー	牛乳・☆ジャムサンド ぶどう
いかチーズナゲット きゅうりのすのもの	さけのマヨドレやき ハンサンスー	ささみのレモンに オクラのあえもの	にくたんこのあまからに フレンチサラダ	ジャーマンポテト えだまめサラダ
ごはん じゃがいもの そぼろに	むぎ ごはん トマト スープ	発芽玄米 ごはん みそしる	ごはん すまし じる	ひやし ちゅうか
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ビスケット	ヨーグルト

みんなが大好きおやつのこと

おやつは「からだ」と「心」の栄養です

①おやつのは数は1日1回が基本

早起きしたときや、食欲の旺盛な場合には、2回にしても。量と時間を決めて、きちんと食卓にすわって食べさせる。

②食欲のない場合には、おやつはひかえめに

食欲がないからといって、おやつをたくさん食べさせることは禁物。

③水だけでよいときもあります

3食で十分な栄養をとれたときや、遊びが少ないと感じたときには、水分の補給程度でやめておきます。

④果汁や牛乳もいっぱいおやつ

水がわりにだらだらと与えず、時間を決めてあげましょう。

おしらせ

自由登園

13~16日です。
給食がありません
出席される方は、弁当
を準備してください。

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
牛乳・卵ポーロ ももゼリー	牛乳・大豆スナック バナナ	牛乳・マリービスケット オレンジ	牛乳・☆マシュマロサンド パイナップル	牛乳・ココナッツサンド ぶどう
えだまめシューマイ キャベツのあますあえ	にくどうふ ほうれんそうごまサラダ	さわらのオープンやき いろどりソテー	じゃがいものココットやき グリーンサラダ	ピザふうオムレツ きりほしだいこんにもの
シーフード カレーライス	ごはん すまし じる	むぎ ごはん みそしる	ミート スパゲティ	発芽玄米 ごはん コンソメ スープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ☆ブルーベリージャムサンド	ぎゅうにゅう ビスケット	ジョア せんべい
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
☆バナナヨーグルト オレンジ	牛乳・ハーベスト チーズ	ジュース・サッポロポテト ☆たんじょうかい	牛乳・せんべい プルーン	牛乳・ひこうきビスケット バナナ
あじフライ マロニーちゅうかあえ	とりにくのてりやき かみかみサラダ	ぎゅうにゅう きよほう ブロッコリーサラダ ウイナー	さばのみそに しょうゆフレンチ	とうふハンバーグ やさいあんかけ ほうれんそうおかかかえ
さんしょく どんぶり	ごはん レタス スープ	サンド パン かぼちゃ シチュー	むぎ ごはん とうがん じる	発芽玄米 ごはん みそしる
ぎゅうにゅう せんべい	☆コーンフレーク	おちゃ フルーツクレープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆おやつパン

※都合により献立の内容が変わることがあります。



食育だより

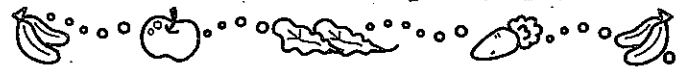
令和元年 8月 みなみこども園

子どもの「おやつ」

おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に、暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、見直してみましょう。

夏野菜・果物をおやつに！

夏が旬の野菜や果物（トマト・とうもろこし・きゅうり・すいか・ももなど）は、水気たっぷりでのどを潤してくれたりと、汗をかいて失われたビタミンやミネラルなどの栄養素を補給したりすることができます。



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1 木	ころうどん・クルトンサラダ・ポテトカップグラタン・パイナップル	うどん	ねぎ・天かす・わかめ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・クルトン	焼き物)ポテトカップグラタン	429	14	11	2.5
2 金	ごはん・牛肉とピーマン炒め・もやしのナムル・はるさめスープ・ブルー	精白米	牛肉・ピーマン・にんじん・たけのこ・いんげん・しょうが・フライドポテト	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油	はるさめ・たまねぎ・しめじ・コーン・わかめ	557	19	18	1.5
5 月	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・きゅうりの酢の物・イカチーズナゲット・オレンジ	精白米	豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・いんげん	きゅうり・キャベツ・にんじん・かにかまぼこ・わかめ	焼き物)イカチーズナゲット	524	17	12	1.5
6 火	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・パンサンスー・トマトスープ・スイカ	精白米	鮭・たまねぎ・マヨ	はるさめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・ごま油	トマト・たまねぎ・ズッキーニ・オクラ・にんじん	526	21	17	1.1
7 水	ごはん・ささみのレモン煮・オクラの和え物・みそ汁・バナナ	精白米	鶏ささみ・レモン	キャベツ・オクラ・にんじん・きゅうり・かつお節	豆腐・油揚げ・しいたけ・たまねぎ・わかめ・みそ	443	17	6.7	1.7
8 木	ごはん・肉団子の甘辛煮・フレンチサラダ・すまし汁・ブルーベリーゼリー	精白米	合びき肉・たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・えのきたけ・かまぼこ・こまつな・ねぎ	525	19	16	1.7
9 金	冷やし中華・ジャーマンポテト・えだまめサラダ・ぶどう	中華麺	ハム・卵・きゅうり・にんじん・トマト	フライドポテト・ウインナー・たまねぎ・パセリ	キャベツ・にんじん・えだまめ・コーン	526	18	18	2.2
19 月	シーフードカレーライス・枝豆シューマイ・キャベツ甘酢あえ・ももゼリー	精白米	えび・いか・あさり・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	蒸し物)枝豆シューマイ	529	16	14	2.3
20 火	ごはん・肉豆腐・ほうれん草のごまサラダ・すまし汁・バナナ	精白米	豚肉・焼き豆腐・板こんにやく・たまねぎ・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま・マヨ	油揚げ・なると・にんじん・焼きふ・みつば	484	17	15	1.5
21 水	ごはん・さわらのオープン焼き・いろどりソテー・みそ汁・オレンジ	精白米	さわら・たまねぎ・ピーマン・しめじ・バター	ウインナー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・なす・ねぎ・わかめ・みそ	554	24	19	2.2
22 木	ミートスパゲティ・グリーンサラダ・じゃが芋のココット焼き・パイナップル	スパゲティ	豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ツナ	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・コーン・パセリ・チーズ	585	23	24	1.7
23 金	ごはん・ピザ風オムレツ・切干大根の煮物・コンソメスープ・ぶどう	精白米	卵・ベーコン・ピーマン・たまねぎ・コーン・チーズ	切り干しだいこん・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん・ごま油	鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜	555	21	14	1.9
26 月	三色どんぶり・中華和え・大葉で包んだあじフライ・オレンジ	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・きざみのり	はるさめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・ごま油	揚げ物)あじフライ	546	21	19	1.5
27 火	ごはん・鶏肉の照り焼き・かみかみサラダ・レタススープ・チーズ	精白米	鶏もも肉・しょうが	大豆・きゅうり・にんじん・ひじき・かにかま・コーン・マヨ・みそ	レタス・トマト・たまねぎ・もやし・しめじ	522	25	12	2.5
28 水	サンドパン・ブロッコリーサラダ・かぼちゃシチュー・きよほう・牛乳	パン	ウインナー・ケチャップ	ブロッコリー・ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん	鶏もも肉・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん	487	18	25	2.1
29 木	ごはん・さばのみそ煮・しょうゆフレンチ・とうがん汁・ブルー	精白米	さば・しょうが・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・フライドポテト	とうがん・豆腐・こまつな・たまねぎ・にんじん	539	21	18	1.7
30 金	ごはん・豆腐ハンバーグ・ほうれん草おかかあえ・みそ汁・バナナ	精白米	豆腐ハンバーグ・たまねぎ・にんじん・しょうが	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん	じゃがいも・油揚げ・しいたけ・ねぎ・わかめ・みそ	561	17	15	2.6