8月　予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ				1 豆乳ウエハース ごはん　かぼちゃのみそ汁 がんもどき　トマト 春雨ときゅうりの酢の物 マドレーヌ ミルク	2 ハーベスセサミ 三色どんぶり もずくスープ　棒チーズ 乱切りきゅうり マクビティビスケット りんご　ミルク	3 ひじきスティック 冷やし中華 白身魚のフライ バナナ ふりかけおむすび ソフール元気ヨーグルト
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	5 ソフトせんべい ごはん　小松菜のみそ汁 ポークチャップ ねばねばサラダ　ミニゼリー ゴーヤーケーキ ミルク	6 動物ビスケット ごはん　ヘチマのみそ汁 白身魚のカレー天ぷら 切干大根のサラダ ごまクッキー　バナナ りんごジュース	7 クラッカー オムライス 野菜スープ パパイヤいりちー　トマト スイートポテト　りんご ミルク	8 Feウエハース ゴーヤーの炊込みごはん 冬瓜みそ汁　きゅうりの和え物 鮭の塩こうじ焼き　オレンジ 揚げパン ぶどう　ミルク	9 胚芽ビスケット もずく丼 大根のみそ汁 オクラの和え物　黄桃 アイスクリーム ウエハース	10 丸ボウロ 鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ　オレンジ ブロッコリーのチキンサラダ 蒸し芋 ミルク
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	12 山の日	13 ビスコ 夏野菜カレー モーウイのサラダ みかん缶 きな粉クッキー りんご　ミルク	14 鉄入りビスケット ごはん　豆腐のみそ汁 ゴーヤーチャンプルー　パイン缶 ブロッコリー土佐マヨ和え みたらし団子 ミルク	15 棒チーズ 親子丼 青菜のみそ汁 オクラの和え物 マーラーカオ（中華風蒸しパン） ミルク	16 野菜スティック お子様ランチ　コンソメスープ チーズ入りミートローフ ごぼうサラダ　スイカ チョコレートケーキ ミルク	17 ソフトせんべい 焼きうどん おくらの酢の物 バナナヨーグルト トースト（コーンチーズ） 豆乳（フルーツヨーグルト）
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	19 バナナ ごはん　中味汁 ヘチマの味噌煮 もずく和え　ミニゼリー 芋くず天ぷら ミルク	20 マリービスケット ごはん　ちむしんじ 千草焼き 三色ソテー　りんご 豆乳くずもち ミルク	21 丸ボウロ 野菜そば ひじきの白和え オレンジ ツナマヨおむすび スティックきゅうり　桑茶	22 はちゃ棒 ごはん　鶏肉と冬瓜のすましジル 魚の酢豚風　黄桃 かぼちゃサラダ フロランタン グレープフルーツ　ミルク	23 ぶどうゼリー（Fe） ごはん　ほうれん草のみそ汁 鶏肉のごまマヨ焼き スタミナサラダ　みかん缶 カルシウムせん　バナナ ミルク	24 五穀のビスケット ごはん　肉豆腐 わかめスープ ポテトサラダ プリン ルヴァン
朝のおやつ 昼食 3時のおやつ	26 こざかなせんべい チキンカレー ゆでブロッコリー ソフール元気ヨーグルト 納豆のかき揚げ お茶・麦茶	27 たまごぼーろ ごはん　じゃが芋のみそ汁 かじきの照り焼き 野菜炒め　パイン缶 ちんびん　バナナ ミルク	28 豆乳（フルーツ味） 牛丼　豆腐の味噌汁 きゅうりともやしの和え物 バナナ カルピスゼリー かりんとう　りんご	29 ルヴァン マージンごはん キャベツのみそ汁　さばの塩焼き ひき肉となすのみそ炒め　黄桃 かぼちゃケーキ ミルク	30 ひじきスティック ごはん　手作りふりかけ ヘチマの味噌汁　ジャガ芋入り卵焼き 小松菜のソテー ビスコ　すいか ミルク	31 マンナ ひじきとあさりの炊き込みご飯 もずくスープ　おくらのおかか和え 鶏肉の照り焼き タンナファクルー ミルク

浦添市保育課　R1年8月

日付	材　料　名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○有塩バター、片栗粉、春雨、油、○アーモンドプードル、砂糖、白炒りごま、ごま油、新玄	木綿豆腐、○卵、○保育乳、わかめ（乾）	栗かぼちゃ、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん、人参、えだまめ、えのきたけ、ねぎ、ひじき
02 金	胚芽米、棒チーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、卵、もずく(塩蔵塩ぬき)、○保育乳、絹ごし豆腐	○りんご、ほうれん草、きゅうり、冬瓜、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが、かぼちゃパウダー
03 土	生中華めん、○胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、三温糖、白炒りごま、油、砂糖、ごま油	○ヨーグルト（ヤクルト）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、ハム	トマト、きゅうり、レモン果汁、バナナ
05 月	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、油、片栗粉、砂糖	豚Bロース　スライス、○卵、しらす干し、○保育乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、きゅうり、小松菜、オクラ、○ゴーヤー、人参、○バナナ
06 火	胚芽米、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、油、○三温糖、○黒炒りごま、ごま油、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、卵、とりささみフレーク、○卵	○りんご濃縮果汁、ヘチマ、きゅうり、人参、千切り大根（乾）、ねぎ、○バナナ、パセリ
07 水	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、油、○無塩バター、新玄	卵、鶏もも肉（皮なし）、豚Bロース　スライス、○牛乳、棒かまぼこ（卵なし）、ベーコン、○卵(黄)、○卵、○保育乳	パパイヤ（千切り）、○りんご、人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、にら、ねぎ
08 木	胚芽米、○コッペパン（卵不使用）、○油、○三温糖、○アーモンドプードル、三温糖、ごま油	生鮭（切り身・骨無し）、豚Bロース、豆腐、○きな粉、○保育乳、わかめ（乾）	オレンジ、冬瓜、きゅうり、ゴーヤー、○ぶどう、人参、ささがきごぼう、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、干し椎茸、ねぎ
09 金	○アイスクリーム、胚芽米、三温糖、新玄	鶏ひき肉、塩抜きもずく、油揚げ、シーチキン、○プレーンヨーグルト	大根、玉ねぎ、オクラ、人参、長ねぎ、カンダバー・八重山カズラ、パプリカ（黄）
10 土	○さつまいも、胚芽米、和風ドレッシング、油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、鶏ささ身、○保育乳	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
13 火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マージン（もちきび）、油、○粉糖、新玄、小麦粉	合びき肉、○卵、スライスハム、○きな粉、○保育乳	○りんご、玉ねぎ、栗かぼちゃ、モーウイ、ヘチマ、人参、トマト、なす、きゅうり
14 水	胚芽米、○白玉粉、○三温糖、マヨネーズ、油、新玄、○片栗粉、◎鉄入りビスケット(和光堂)	厚揚げ、豆腐、○絹ごし豆腐、卵、ベーコン、○保育乳、わかめ（乾）	ブロッコリー（冷凍）、ゴーヤー、玉ねぎ、コーン缶、人参、長ねぎ
15 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○油、三温糖、○ごま油、○黒炒りごま	鶏もも肉（皮なし）、卵、豆腐、○卵、○保育乳、◎棒チーズ	玉ねぎ、オクラ、ほうれん草（冷凍・国産）、人参、いんげん（生）
16 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、白炒りごま、すりごま（白）、新玄、○ホットケーキ粉	合びき肉、切れてるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、保育乳（調理用）、○保育乳、プリンセスウインナー	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、千切りごぼう、人参、きゅうり、コーン缶、グリンピース（冷凍）
17 土	ゆでうどん、○食パン（8枚切り）卵不使用、○マヨネーズ、砂糖、油、白炒りごま	プレーンヨーグルト、豚Bロース　スライス、鶏ささ身、○ピザ用チーズ、○豆乳（フルーツ味）、カットわかめ、あおのり	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、○コーン缶、オクラ、人参、プルーン（乾）
19 月	胚芽米、○紅芋ペースト、○白玉粉、○三温糖、○油、油、三温糖	厚揚げ、豚中味（ボイル）、塩抜きもずく、グーヤー（豚うで肉）、豚Bロース、○保育乳	ヘチマ、切りこんにゃく、きゅうり、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸、◎バナナ
20 火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、油、片栗粉、新玄	○調製豆乳、卵、鶏ひき肉、グーヤー（豚うで肉）、豚レバー、ウインナー、シーチキン、○きな粉、○保育乳、豆腐	ほうれん草（冷凍・国産）、オレンジ、人参、太もやし、コーン缶、玉ねぎ、にら、三つ葉
21 水	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン（もちきび）、ねりごま、三温糖、すりごま（白）、○新玄	豚三枚肉（皮なし）、豆腐、○シーチキン、棒かまぼこ（卵なし）、○味付のり	オレンジ、人参、キャベツ、○きゅうり、玉ねぎ、もやし、むき枝豆（冷凍・塩なし）、ねぎ、ひじき、にんにく
22 木	胚芽米、○スライスアーモンド、揚げ油、マヨネーズ、○無塩バター、○三温糖、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、鶏もも肉（皮なし）、切れてるチーズ、根昆布、○保育乳、○生クリーム	冬瓜、栗かぼちゃ、○グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸
23 金	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま（白）、ごま油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク（粉末）、○保育乳、粉チーズ	○オレンジ、レタス、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、人参、ねぎ
24 土	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、新玄	豆腐、豚ひき肉、わかめ（乾）	玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが
26 月	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○てんぷら粉、○油、押麦、○小麦粉、ごまドレッシング、油、小麦粉	ヨーグルト（ヤクルト）、鶏もも肉（皮なし）、○納豆（小粒）	玉ねぎ、なす、人参、ブロッコリー（冷凍）、トマト、○人参、○玉ねぎ
27 火	胚芽米、じゃがいも、ごま油、砂糖、新玄	かじき、豚肩ロース（脂身つき）、○保育乳、わかめ（乾）	キャベツ、もやし、人参、にんじん、ピーマン、ねぎ、○バナナ
28 水	胚芽米、○グラニュー糖、ごまドレッシング、三温糖、新玄	牛ロース薄切り、豆腐、○カルビス、ちくわ（無卵白）、○ゼラチン、わかめ（乾）、◎豆乳（フルーツ味）	○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、太もやし、しらたき、小松菜、ねぎ、バナナ
29 木	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、油、マージン（もちきび）、○マーガリン、砂糖	さば（切り身/骨なし）、鶏ひき肉、○卵、○保育乳、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	なす、キャベツ、○かぼちゃ（冷凍・国産）、赤ピーマン、にんじん、玉ねぎ、人参、○レーズン、ねぎ
30 金	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖、白炒りごま、新玄	卵、豚Bロース　スライス、鶏もも肉（皮なし）、しらす干し、○保育乳、刻みのり、豆腐	○スイカ、小松菜、ヘチマ、人参、コーン缶、いんげん(冷凍)、ねぎ
31 土	胚芽米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、卵、もずく(塩蔵塩ぬき)、グーヤー（豚うで肉）、あさり缶、○保育乳	オクラ、人参、冬瓜、玉ねぎ、ねぎ、ひじき、しょうが

給食だより 8月号

子どもに食べさせたい「おやつ」

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？
子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。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、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。

★おやつの食べ方

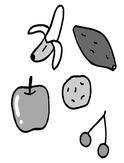
- 子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の２～３倍。体が小さくても、　子どもはたくさん食べる必要があります。
- 1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。
- おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。
- たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。（おにぎりなど）

★こどもに適したおやつ

- おやつとして摂取すべきエネルギー量は1日の10～15%ぐらいが適切です。
- 食事で不足しがちな栄養素がたくさん含まれているものを食べましょう。
- 次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、芋類・炭水化物、果物などがよいでしょう。
- 市販品はパッケージの表示を確認して、安全なものを適量与えましょう。食塩相当量が多いものには気をつけましょう。
- 幼児期にスナック菓子・清涼飲料水を日常的に食べ続けることは、将来の生活習慣病のリスクが高まります。

1～2歳児：100～150Kcal程度

3～5歳児：150～200Kcal程度



手作りおやつ、作ってみませんか？

【簡単ヨーグルトムース】
・ヨーグルト　1箱
・マシュマロ　80g
・牛乳　　50
・お好みのジャム

1. ヨーグルトは、冷蔵庫で水切りします。(2時間ほど)
2. 耐熱ボウルにマシュマロと牛乳を入れ、ふんわりラップをしレンジで1分程度。熱いうちに混ぜます。
3. 2に1のヨーグルトを混ぜ冷蔵庫で冷やします。
あとはお好みジャムをかけてお召し上がりください　!(^^)!

【カレーチーズラスク】
・食パン(8枚切)　1枚
・マヨネーズ　　小さじ1
・粉チーズ　　小さじ1
・カレー粉　　少々

1. マヨネーズ、粉チーズ、カレー粉を混ぜ食パンに塗ります。
2. トースターで3～4分焼いて、食べやすい大きさにカットします。

旬の食材　　なす　（7～9月）　　主な栄養　：　カリウム　・　食物繊維

ブルーベリーと同じアントシアン系の色素“ナスニン”には抗酸化作用があります。
１個でセロリ１本より食物繊維が多いのも特徴。

【簡単レシピ】
なすの肉巻き

1.なすは、ヘタを切り落とし豚バラ肉でくるくる巻きます。
2.1をラップで包み、レンジで1本当たり約3分半。
3.ラップをはがし、２ｃｍぐらいにカットして、ネギや花かつおをトッピング。ポン酢など、お好みなドレッシングでお召し上がりください。