



8月予定献立表

※おやつのカッキーやカップケーキ等は
 塾理客ども園での手作りです。

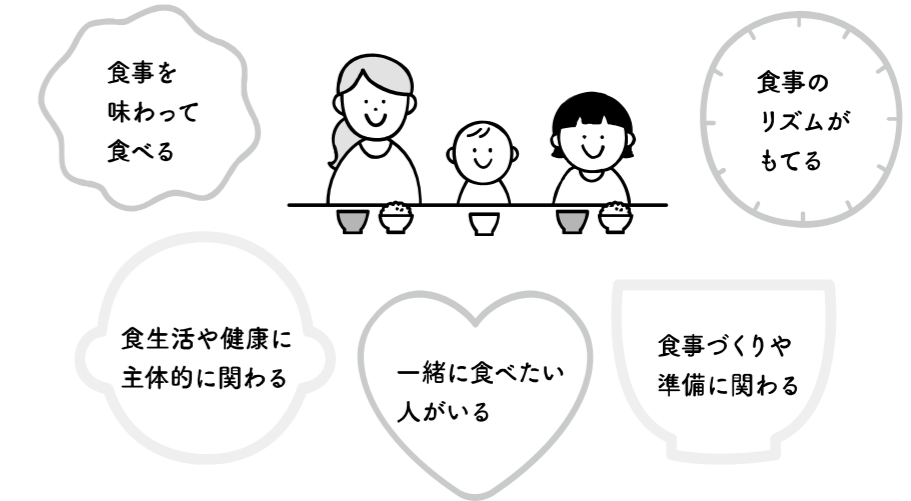
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き 人参いりちー	ごはん 納豆みそ 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	野菜そば きゅうりとちくわのサラダ パイン	ごはん 味噌汁(わかめ) 鮭の塩こうじ焼き ごぼうの和え物	三色どんぶり(卵) もずくスープ 乱切りきゅうり キウイ	鶏の照り焼き丼 キャベツのスープ
3時のおやつ	クッキー・バナナ ミルク	ぜんざい	わかめおむすび	芋くず天ぷら ミルク	小魚 りんご ミルク	おにぎり🍙
午前のおやつ	9	10	11	12	13	14
昼食	振替休日 	夏野菜カレー モーウイのサラダ 乳酸菌飲料	もずく丼 みそ汁(大根) きんぴらごぼう	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 かぼちゃサラダ パイン	ごはん みそ汁(小松菜) 麻婆なす 白菜の和え物 キウイ	弁当の日
3時のおやつ	 山の日8/8	酵母パン。ミルク	黒糖蒸パン バナナ ミルク	マドレーヌ りんご ミルク	レバー オレンジ ミルク	おにぎり🍙
午前のおやつ	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐) 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリー土佐和え	オムライス 野菜スープ パイナップル トマト	ごはん 豚汁(じゃが芋) さばの塩焼き からし菜炒め	ごはん 中味汁 オレンジ ヘチマの味噌煮 きゅうりの土佐あえ	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ ごぼうサラダ	ハヤシライス(牛肉) ブロッコリーとトマトのサラダ
3時のおやつ	ゴーヤケーキ ミルク	酵母パン。ミルク	豆乳くずもち ミルク	きなこスコーン ミルク	チーズケーキ メロン・牛乳	おにぎり🍙
午前のおやつ	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 手作りふりかけ 味噌汁(ヘチマ) じゃが芋入り卵焼き 小松菜のソテー	ごはん コンソメスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め 卵の花サラダ パイン	ごはん レバーの味噌汁(ちむしんじ) 千草焼き 三色ソテー	ごはん 味噌汁(豆腐) 黄桃 魚のバーベキュー風 きゅうりともやしの和え物	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のごまマヨ焼き スタミナサラダ	タコライス わかめスープ りんご
3時のおやつ	バナナマフィン ミルク	もずく天ぷら 桑茶	枝豆・バナナ ミルク	マーマレードケーキ ミルク	パイン・ごぼう ミルク	おにぎり🍙
午前のおやつ	30	31	沖縄の夏の果物・野菜			
昼食	チキンカレー オクラの和え物 グレープフルーツ	ごはん 味噌汁(大根) 白身魚のカレー天ぷら 切干大根のサラダ(和風)	沖縄の太陽に負けない、沖縄の野菜や果物は水分・ビタミン・ミネラルが豊富です。 一部紹介します。			
3時のおやつ	スイートポテト りんご ミルク	きな粉クッキー 牛乳	 ドラゴンフルーツ  アセロラ  グアバ (バンシルー)  パイナップル  とうがん (シブイ)  しろり (モーウイ)  パパイア (パパヤー)  ヘチマ (ナーベラー)			

給食だより 8月号



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
02月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○グラノーラ、○三温糖、油、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○卵、ベーコン、○加工乳、わかめ（乾）、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ、プリンセスウィンナー	人参、玉ねぎ、パプリカ（赤）、ほうれん草（冷凍・国産）、ピーマン、ねぎ、バナナ、しょうが
03火	胚芽米、○グラニュー糖、揚げ油、三温糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、新玄、◎焼き芋	キングフィレ（切り身・骨なし）、ゲーヤー（豚うで肉）、竹輪（無卵白）、挽きわり納豆、シーチキン、○アガー、○加工乳	トマト、冬瓜、人参、いんげん（冷凍）、玉ねぎ、○シークワーサー果汁、ピーマン、長ねぎ、ひじき
04水	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米	ヨーグルト（ヤクルト）、豚三枚肉（皮なし）、棒かまぼこ（卵なし）、○棒チーズ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、にんにく
05木	胚芽米、じゃがいも、○紅芋ペースト、○白玉粉、○三温糖、○油、押麦、白煎りごま、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、ツナ油漬缶、○加工乳、わかめ（乾）、◎豆乳（フルーツ味）	にんじん、ごぼう、人参、コーン缶、ねぎ
06金	胚芽米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、卵、もずく（塩蔵塩ぬぎ）、○加工乳、絹ごし豆腐	○りんご、ほうれん草、冬瓜、きゅうり、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが、かぼちゃパウダー
07土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、○マヨネーズ、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、○加工乳、カットわかめ	小松菜、玉ねぎ、○コーン缶、キャベツ、長ねぎ、にんじん、コーン缶
10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、新玄、小麦粉	合ひき肉、○保育乳（調理用）、○きな粉、○卵、スライスハム、○加工乳、メイグルト	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、◎バナナ
11水	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、三温糖、白煎りごま、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、塩抜きもずく、○牛乳、豚Bロース スライス、油揚げ、○加工乳	人参、大根、ささがきごぼう、玉ねぎ、オクラ、長ねぎ、コーン缶、○バナナ
12木	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○有塩バター、揚げ油、マヨネーズ、○アーモンドプードル、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、鶏もも肉（皮なし）、○卵、切れてるチーズ、根昆布、○加工乳、◎ヨーグルト60g	冬瓜、○りんご、栗かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸
13金	胚芽米、三温糖、片栗粉、ごま油、新玄	豚ひき肉、竹輪（無卵白）、○加工乳	なす、○ネーブル（国産）、白菜、人参、玉ねぎ、小松菜、水菜、しいたけ、長ねぎ
14土	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、○加工乳	キャベツ、にんじん、いんげん（冷凍）、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
16月	胚芽米、○スライスアーモンド、油、○無塩バター、○三温糖、砂糖、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、豆腐、○生クリーム、○加工乳	キャベツ、ブロッコリー（冷凍）、ピーマン、長ねぎ、赤ピーマン、○バナナ、にんにく、しょうが
17火	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、油、○マーガリン、新玄	卵、鶏もも肉（皮なし）、豚Bロース スライス、○卵、棒かまぼこ（卵なし）、ベーコン、○加工乳	パパイア（干切り）、人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、○ゴーヤー、ピーマン、○バナナ、にら、ねぎ
18水	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、油、新玄	○調製豆乳、さば（切り身/骨なし）、豆腐、ゲーヤー（豚うで肉）、○きな粉、シーチキン、○加工乳、キングフィレ（切り身・骨なし）	大根、からし菜、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸
19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、油、砂糖、◎焼き芋	厚揚げ、豚Bロース、豚中味（ポイル）、ゲーヤー（豚うで肉）、○きな粉、○加工乳	ヘチマ、きゅうり、オレンジ、切りこんにゃく、人参、にら、干し椎茸
20金	胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、ABCパスタ、白煎りごま、すりごま（白）、砂糖、新玄	鶏もも肉（皮付き）、ポーク缶（減塩スパム）、かにかまぼこ、○牛乳（県産 成分無調整）	メロン、キャベツ、干切りごぼう、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト水煮缶（カット）、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
21土	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、白煎りごま、油	ヨーグルト（ヤクルト）、牛ロース薄切り、○チーズ、○しらす干し、○焼きのり	玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
23月	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、油、三温糖、白煎りごま、新玄	卵、豚Bロース スライス、鶏もも肉（皮なし）、○卵、○牛乳、しらす干し、○加工乳、刻みのり、豆腐	小松菜、ヘチマ、人参、コーン缶、○バナナ、いんげん（冷凍）、ねぎ
24火	胚芽米、○てんぷら粉、マヨネーズ、○揚げ油、揚げ油、片栗粉、押麦、三温糖、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○塩抜きもずく、おから、卵、○卵、ベーコン、シーチキン、プリンセスウィンナー	大根、れんこん（水煮）スライス、なす、キャベツ、きゅうり、コーン缶、○人参、○玉ねぎ、人参、玉ねぎ、いんげん（冷凍）、○にら
25水	胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉、新玄	卵、鶏ひき肉、ゲーヤー（豚うで肉）、豚レバー、ウィンナー、シーチキン、豆腐	ほうれん草（冷凍・国産）、ネーブル（国産）、人参、太もやし、コーン缶、玉ねぎ、にら、みつ葉、○バナナ
26木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、三温糖	めかじき（切り身・骨なし）、豆腐、○卵、○保育乳（調理用）、ちくわ（無卵白）、○加工乳、わかめ（乾）	きゅうり、太もやし、小松菜、○マーマレード、ねぎ
27金	○アイスクリーム、胚芽米、○野菜チキッキー、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）、粉チーズ、○ヨーグルト60g	レタス、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、人参、ねぎ、◎バナナ
28土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、○有塩バター、○グラニュー糖、油、三温糖	合ひき肉、タコライス用チーズ、○きな粉、わかめ（乾）	りんご、トマト、レタス、人参、玉ねぎ、長ねぎ
30月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、押麦、○無塩バター、油、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○牛乳、シーチキン、○卵（黄）、○卵、○加工乳	グレープフルーツ、○りんご、玉ねぎ、なす、人参、オクラ、トマト
31火	胚芽米、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、ごま油、○粉糖、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、厚揚げ、卵、○卵、とりささみフレーク、○きな粉、○牛乳（県産 成分無調整）、わかめ（乾）	大根、きゅうり、人参、干切り大根（乾）、長ねぎ、ハセリ

食事を楽しむ5つのポイント

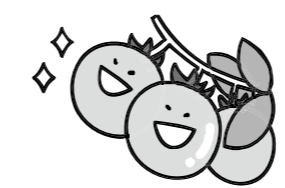


『食を通じた子供の健全育成（一いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会』報告書より（厚生労働省）

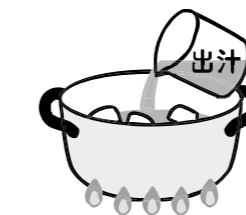
★食事を味わって食べる

おいしい!と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。離乳期からいろいろな食品に親しみ、繰り返し食べ慣れることで、子どもが自ら、おいしさを発見し、意欲的に食べることができるようになります。食べることができなくても、見るだけで、抵抗感を減らすことができます。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。

＜食べられるものを増やす工夫＞



旬のおいしい食材で挑戦



同じ味（出汁）で食べる



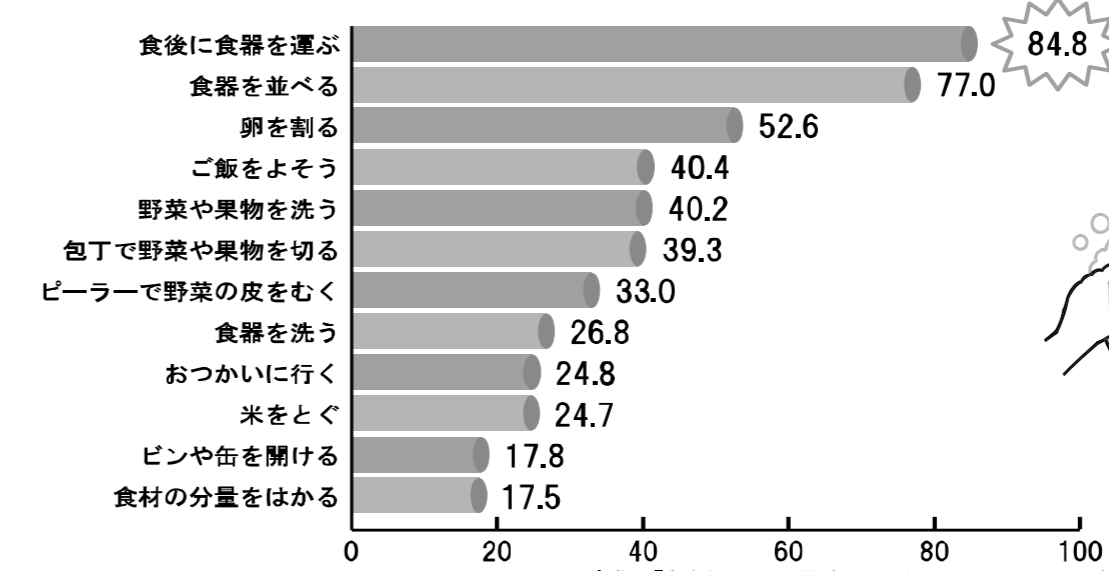
見て、匂いをかぐ

★食事のリズムがもてる

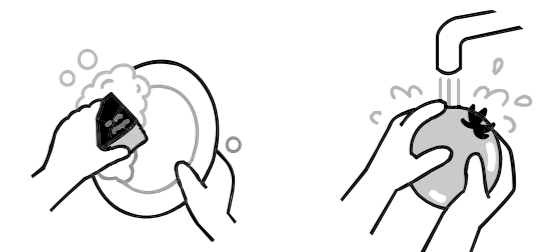
空腹感を感じ、それが満たされた時の心地良さは、誰にとっても至福のひとつ。生活のリズムを調べて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。子どもの食べられる量によって食事回数が異なることがありますが、大切なのはリズムです。規則正しい生活の中で、食事を楽しみましょう。

★食事づくりや準備に関わる

食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。



出典「食事としつけに関するアンケート2009」ベネッセ食育総合研究所



幼児（4～6歳の未就学児）が、「よくする」ときどきする」お手伝いの割合

★一緒に食べたい人がいる

「お友だちやみんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。お友だちや周囲の大人との穏やかな食事を体験することで、安心感や信頼感を深めることができます。また、子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

★食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。

