

給食だより 8月号

8月に入り、日差しも一層強まった気がします。この時期に気をつけたいのが熱中症です。日頃からこまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて過ごしましょう。冷たいものばかり食べると、胃や腸が冷え体調を崩してしまう場合があるので気をつけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう！暑い夏も元気いっぱい過ごしましょうね☆ 給食では沖縄県産の夏野菜を使用し、味付もお酢を使ったさっぱりメニューや夏バテ予防メニューが盛りだくさんです。暑さに負けず今月も元気に乗り切りましょう♪

旬の食材を食べよう！！



なす

- ビタミンKを含み、ケガ時の止血作用に効果。食物繊維で整腸作用に働く。



オクラ

- カリウム豊富で血圧に効果。カルシウムを含み、骨の育成や維持といった骨形成に働く。



カボチャ

- βカロテンを含み、体内の抗酸化作用と免疫力アップ。鉄、ビタミンCも含み、栄養価が高い食材。



△ちま

- 食物繊維で便秘に効果。葉酸を含み造血作用に働く。沖縄では「ナーベラ」、 「ナーベラ」と呼ばれている。



とうがん

- カリウムを豊富に含み、身体のむくみを防止。ビタミンCを含み肌の健康状態を維持する。



モーウイ

- カリウム、リン、マグネシウム、カルシウムを含み、夏バテ予防に効果。沖縄の伝統食材である。

夏バテ予防食材★

栄養素と食

暑い日が続き、食欲がおちたり、体調を崩してしまったりと、夏バテ症状を起こしやすくなっています。そうならない為に、暑さに負けない食事を心がけましょう！

●たんぱく質→(たまご、肉、魚、大豆製品、牛乳)



●ビタミンB1→(豚肉、レバー、豆腐、玄米など)



●ビタミンC→(野菜、果物)



●ミネラル→(わかめ・もずく等の海藻類、乳製品)



免疫力アップで夏バテ予防になります。バランスよく食べ、夏バテ予防をしましょう！

* こどものおやつは大切な食事の一部です◎

こどもの胃は小さくて消化器官も大人と比べてまだ未熟なので、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が必要量とりきれません。おやつは補助食として食事の一部となります。

- ① 1日決まった時間に食べましょう…おやつが食事にひびかないよう配慮しましょう。だらだら食べは虫歯の原因になります。
- ② 素材の味を活かしましょう…食材の味や触感を感じながら加工品ばかりでなく、素材そのものの味を楽しみましょう。
- ③ 旬の食材を使いましょう…スナック菓子といったお菓子ではなく、サツマイモやカボチャを蒸したり、パンケーキにしたりと、子どもと一緒にクッキングしてみるのも楽しいですね。

8 月予定幼児食献立表

令和3年

みやびにんていこどもえん

日にち	ようび	ちゅうしょく	おやつ	あか(ちやにくになるもの)	き(ねつやちからになるもの)	みどり(たいちようをととのえるもの)	
2	げつ	ひやしちゅうか なつやさいのかきあげ くだもの	いなりずし おちゃ	ハム たまご いなりあげ ウインナーぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ あぶら こめ ごまあぶら	きゅうり かぼちゃ あおなごーやたまねぎ くだもの	
3	か	むぎごはん おきなわふうにつけ くだもの パプリカのツナあえ あさりのすましじる	スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ こんぶ ツナ あさり ぎゅうにゅうバター	こめ むぎ さとう なまクリーム さつまいも ころも	にんじん だいこん インゲン くだもの あかパプリカ キャベツキュウリ みつば	
4	すい	ごはん さけのしおやき くだもの きりぼしだいこんイリチー こまつなのみそしる	おやつパン ぎゅうにゅう	さけ ひじき えだまめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おやつパン	にんじん きりぼしだいこん ニラ エキ こまつな くだもの	
5	もく	チキンとうがんのカレーライス くだもの キャベツのジャコサラダ オニオンスープ	ココアクッキー ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ しらす バター グリーンピース たまご ぎゅうにゅう	こめ あわじゃがいも ゴマ さとう こむぎこ カールー	にんじん たまねぎ とうがん あかピーマン キュウリ パセリ キャベツ くだもの	
6	きん	ごはん すぶた くだもの ひじきのしらあえ ちゅうかスープ	マドレーヌ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき とうふ たまご バター ぎゅうにゅう	こめ マドレ メープル こむぎこ さとう ホトケキックス	にんじん たまねぎ ピーマン くだもの シタケ エキ だいこん レンコン	
7	ど	さんしょくどん おいもじる くだもの	ジャムサンドクラッカー ぎゅうにゅう	とりミンチ ぎゅうにゅう	こめ コーン サツマイモ クラッカー ジャム	にんじん たまねぎ ネギ こまつな くだもの ながネギ	
10	か	にくやさいそば きゅうりのツナあえ くだもの	ふりかけおにぎり おちゃ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	おきなわそば こめ あぶら	キャベツ たまねぎ くだもの にんじん にら キュウリ	
11	すい	お べ ん と う か い					
12	もく	ゆかりごはん さかなのさいきょうやき くだもの インゲンのごまあえ ぐだくさんじる	ふかしいも ぎゅうにゅう	しろみざかな あつあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ゴマ あぶら	にんじん インゲン だいこん ゴボウ ながネギ くだもの	
13	きん	<small>【おかしこんだて】</small> ごはん とうがんのそぼろに くだもの ごーやーのあまからゴマいため かぼちゃのみそしる	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	とりミンチ バター たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら ホトケキックス かたくりこ	にんじん たまねぎ ごーやー とうがん インゲン かぼちゃ ネギ くだもの	
14	ど	たきこみチャーハン しょうがやき ちゅうかスープ くだもの	ビスコ・チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら ビスコ	にんじん たまねぎ だいこん えのき ピーマン こまつな ながネギ くだもの	
16	げつ	ごはん しろみざかなのカレームニエル かぼちゃサラダ こまつなのすましじる くだもの	バナナケーキ ぎゅうにゅう	しろみざかな チーズ たまご ぎゅうにゅう バター	こめ マネーズ こむぎこ さとう	かぼちゃ しめじ パセリ くだもの こまつな レーズン	
17	か	なすとアスパラのミートパグエー やさしいサラダ こまつなスープ くだもの	しそひじきおにぎり おちゃ	あいびきにく しそひじき ぎゅうにゅう	スパゲティー コーン こめ オリーブオイル	にんじん たまねぎ こまつな トマト アスパラ きーマン ナス キュウリ くだもの	
18	すい	あわごはん さばのゴマやき ちゅうかいため だいこんのみそしる くだもの	スノーボール ぎゅうにゅう	さば ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう バター	こめ あわ こむぎこ さとう	にんじん だいこん ネギ くだもの しめじ たまねぎ チンゲンサイ	
19	もく	<small>【しよくいこんだて】</small> くろまいごはん チキンのこうみやき ごーやーチャンプルー イナムドウチ くだもの	おやつパン ぎゅうにゅう	ツナ ひじき とうふ かつお とり にく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くろまい あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ごーやー ネギ シタケ くだもの	
20	きん	ウンケージュシー さばのしおやき くだもの わかめときゆりのツナあえ とうがんじる	メープルケーキ ぎゅうにゅう	ひじき わかめ ツナ たまご ぶたにく さば とり にく ぎゅうにゅう	こめ メープル ゴマ さとう あぶら こむぎこ ホトケキックス	にんじん キュウリ とうがん ネギ くだもの シタケ	
21	ど	ちゅうかあんかけどん はるさめスープ くだもの	コーンフレーク ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ コーンフレーク あぶら かたくりこ はるさめ	にんじん たまねぎ もやし ニラ チンゲンサイ ねぎ くだもの	
23	げつ	ごはん さけのオーロラソースやき ひじきいため とろろこんぶのすましじる くだもの	アガラサー ぎゅうにゅう	さけ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう とろろこんぶ とうふ えだまめ	こめ コンヤク こくとう さとう きょうりきこ	にんじん ネギ くだもの	
24	か	ごはん なすみそいため オクラのおかかあえ アーさじる くだもの	マシュマロおこし ぎゅうにゅう	ぶたにく けずりぶし バター アーサ とうふ	こめ さとう オートミール ごまあぶら マシュマロ コフレク	にんじん たまねぎ ナス オクラ ピーマン あかピーマン ねぎ くだもの	
25	すい	<small>【おかしこんだて】</small> むぎごはん レバーたつたあげ カラフルいため もずくスープ くだもの	くずもち ぎゅうにゅう	ぶたレバー もずく バター ウインナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こむぎこ こくとう いもくず	はくさい キュウリ にんじん くだもの ニラ パプリカ ピーマン	
26	もく	やしそば ちゅうかあえ だいこんのすましじる くだもの	ゆかりおにぎり おちゃ	ぶたにく かつお ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ゴマ あぶら こめ	にんじん たまねぎ キャベツ にら きゅうり だいこん しめじ くだもの	
27	きん	<small>【おたんじょうびきゅうしょく】</small> ふりかけごはん チキンタルソースがけ スパサラダ パパイヤスープ くだもの	パースデーケーキ ぎゅうにゅう	とり にく たまご ベーコン バター ぎゅうにゅう	こめ スパサウ さとう ホトケキックス こむぎこ	パプリカ キュウリ パパイア にんじん カイワレ パセリ くだもの	
28	ど	ぶたどん キャベツのみそしる くだもの	ウエハース、ブルー ン ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ウエハース	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ネギ ブルーン くだもの	
30	げつ	むぎごはん とうふのうまに ゴまあえ チンゲンさいのみそしる くだもの	おやつパン ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ あぶら ゴマ おやつパン	はくさい こまつな シタケ にんじん インゲン パプリカ たまねぎ チンゲンサイ ニら くだもの	
31	か	ごはん ハッシュポーク コブサラダ ほうれんそうのコンソメスープ くだもの	フルーツヨーグルト クラッカー	ぶたにく だいたい キドニー ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ コーン ハヤシルウ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ シタケ えのき ほうれんそう くだもの	

※しよくざいのつごうによりこんだてをへんこうすることがあります。



8月離乳食予定献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者: 上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ	
		調理形態	ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
2	月	つぶし粥 キュウリのペースト 果汁 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	にゅうめん キュウリサラダ煮 ゴーヤのやわらか煮 果物	にゅうめん キュウリ煮浸し ゴーヤのやわらか煮 果物	コロコロおにぎり	
3	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 豆腐のすり流し すまし汁	麦全粥 野菜と豆腐の煮物 果物 刻みパプリカサラダ煮 人参すまし汁	麦軟飯 野菜と豆腐の煮物 果物 パプリカ煮 人参すまし汁	スイートポテト	
4	水	つぶし粥 魚のすり流し 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 ほぐし鮭の旨煮 果物 刻み切干大根イチー煮 小松菜すまし汁	軟飯 鮭の旨煮 果物 切干大根イチー煮 小松菜すまし汁	胚芽スティックパン	
5	木	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 キャベツのペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜のミルク煮 果物 サラダのやわらか煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 果物 キャベツサラダ煮 玉ねぎのすまし汁	パンケーキ	
6	金	つぶし粥 豆腐すり流し 果汁 枝豆ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミの野菜煮 果物 白和え煮 大根のすまし汁	あわ軟飯 ササミと野菜煮 果物 白和え煮 大根のすまし汁	ユーヌク	
7	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 人参ペースト さつま芋のすまし汁	三色丼 さつま芋のすまし汁 果物	三色丼 さつま芋すまし汁 果物	オートミール粥	
10	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果物	刻み野菜の沖縄そば キュウリの煮浸し 果物	野菜入り沖縄そば ツナとキュウリ煮浸し 果物	コロコロおにぎり	
11	水	 お 弁 当 会 			パン粥	
12	木	つぶし粥 魚のすり流し インゲンと人参ペースト すまし汁 果汁	全粥 ほぐし魚のミルク煮 果物 刻みインゲンと人参煮 具だくさんすまし汁	軟飯 魚のミルク煮 果物 インゲンと人参煮 具だくさんすまし汁	ふかし芋	
13	金	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト 果汁 南瓜ペースト すまし汁	全粥 冬瓜と人参の旨煮 果物 南瓜煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 冬瓜と人参の煮込み 果物 南瓜煮 玉ねぎのすまし汁	キャロットパンケーキ	
14	土	つぶし粥 人参ペースト 果汁 小松菜ペースト すまし汁	あわ全粥 つぶしササミと小松菜煮 刻み野菜煮 大根のすまし汁 果物	あわ軟飯 ササミと小松菜煮 野菜煮 大根のすまし汁 果物	ハイハイ	
16	月	つぶし粥 果汁 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の旨煮 果物 かぼちゃマッシュ 小松菜のすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 かぼちゃサラダ 小松菜のすまし汁	バナナパンケーキ	
17	火	つぶし粥 なすのペースト 果汁 キャベツときゅうりのペースト すまし汁	全粥 ササミのトマト煮 果物 野菜サラダ煮 コーンのすまし汁	ミートスパゲティ 野菜サラダ煮 コーンと小松菜のすまし汁 果物	野菜おじや	
18	水	つぶし粥 野菜合わせペースト 果汁 人参とフンゲンサイペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚煮 果物 フンゲンサイ炒煮 大根すまし汁	あわ軟飯 魚煮 果物 フンゲンサイ炒煮 大根すまし汁	ビスケット	
19	木	つぶし粥 豆腐ペースト 果汁 野菜ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミとねぎの旨煮 果物 豆腐と野菜煮 人参すまし汁	軟飯 ササミとねぎの旨煮 果物 豆腐と野菜煮 人参すまし汁	トーストパン	
20	金	つぶし粥 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	人参入り全粥 果物 ツナときゅうり煮 冬瓜のすまし汁	人参入り軟飯 果物 ツナときゅうりの和え煮 冬瓜のすまし汁	パンケーキ	
21	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 野菜のあんかけ フンゲンサイのすまし汁 果物	軟飯 野菜あんかけ フンゲンサイのすまし汁 果物	コーンフレーク粥	
23	月	つぶし粥 白身魚すり流し 果汁 枝豆ペースト すまし汁	あわ全粥 ほぐし鮭煮 果物 刻み枝豆と人参煮 冬瓜のすまし汁	あわ軟飯 鮭煮 果物 枝豆と人参煮 冬瓜のすまし汁	蒸しパン	
24	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜炒め煮 果物 おくらのやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜炒め煮 果物 おくらの煮びたし 豆腐のすまし汁	オートミール粥	
25	水	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 パプリカのペースト すまし汁	麦全粥 つぶしササミの旨煮 果物 刻み野菜のやわらか煮 白菜スープ	麦軟飯 ササミの旨煮 果物 刻み野菜のやわらか煮 白菜スープ	ユーヌク	
26	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参のペースト 大根のすまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 人参とキュウリ煮 大根のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 人参とキュウリ煮 大根のすまし汁	コロコロおにぎり	
27	金	つぶし粥 人参のペースト 野菜合わせペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉と人参旨煮 刻みスパサラダ煮 すまし汁	軟飯 鶏肉と人参の旨煮 刻みスパサラダ煮 すまし汁	りんごのコンポート	
28	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キャベツのペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮込み 果物 キャベツの澄まし汁	軟飯 ササミと野菜の煮込み 果物 キャベツの澄まし汁	ハイハイ	
30	月	つぶし粥 豆腐と白菜ペースト 果汁 パプリカとインゲンペースト すまし汁	麦全粥 ぐず豆腐 果物 パプリカとインゲン煮 フンゲンサイのすまし汁	麦軟飯 ぐず豆腐 果物 パプリカとインゲンの旨煮 フンゲンサイすまし汁	パン粥	
31	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト キドニーペースト すまし汁 果汁	枝豆全粥 大豆と野菜つぶしミルク煮 刻みサラダ煮 ほうれん草のすまし汁 果物	枝豆軟飯 大豆と野菜のミルク煮 サラダ煮 ほうれん草のすまし汁 果物	ハイハイ	

*8月9日は山の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

