

給食だより 8月号

社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園

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。



△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「ナーラー」、



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。



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。



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。



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。

①1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。



離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			しらす 人参 白菜
19	10倍粥 青菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物			ささみ 南瓜 ブロッコリー
21	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料) 米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 りんご
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物			鮭 オクラ 玉ねぎ
24	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ 果物			しらす ブロッコリー 白菜
25	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
26	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	りんごサラダ
土	(主な材料) 米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物			りんご オレンジ
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物			しらす 南瓜 玉ねぎ
29	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料) 米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物			さつま芋 りんご
30	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 人参
31	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ ひじき ほうれん草

※ 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」に沿って離乳食を進めます。



離乳食を食べたがらないときは？

9~11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味付けを変えて少しずつ与えてみましょう。
ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。
自分で食べる意欲があつたら時間がかかってせかさないようにしましょう。



8月の献立

令和5年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(火)	しそご飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	コーンフレーククッキー 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 ごま コーンフレーク 砂糖	生姜 ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物
2日(水)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	青菜おにぎり お茶	ササミ テーズ わかめ フィッシュソーセージ	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ いんげん 果物
3日(木)	ご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 千切りイリチー ジャが芋のみそ汁	みかんゼリー クラッカー	魚 昆布 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 んもちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 じゃがいも	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根葉 果物
4日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	おやつぱん 牛乳	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ 果物
5日(土)	鶏丼 青菜と豆腐のみそ汁 果物	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんにく ほうれん草 えのき 人参 長ねぎ 果物
7日(月)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物	たいやき 牛乳	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター たいやき	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物
8日(火)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが 大根のすまし汁 果物	ヒラヤーチー 牛乳	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 大根葉 果物 キャベツ にら
9日(水)	🍱 お弁当会 🍱				
10日(木)	ご飯 ハンバーグ 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	チョコチップスコーン 牛乳	合挽き 卵 ツナ 卵 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター チョコチップ パン粉	大根葉 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 果物
11日(金)	🍌 山の日(公休日) 🍌				
12日(土)	ピピンバ丼 千切り大根の酢の物 春雨スープ 果物	源氏パイ ミニゼリー 牛乳	合挽き ツナ みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 バター 春雨	玉ねぎ 人参 しいたけ 千切り大根 きゅうり パプリカ ほうれん草 果物
14日(月)	ごはん鮭のみぞれ煮 きんぴられんこん 豆腐のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	鮭 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉	小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり れんこん 大根の葉 果物
15日(火)	沖縄そば ブロッコリーのチーズ焼き 果物	しそひじきおにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ チーズ ひじき	米 沖縄そば マヨネーズ	ブロッコリー ねぎ 果物
16日(水)	玄米ご飯 カレイの酢豚風 シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	ふかしいも 牛乳	カラスカレイ シューマイ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター さつまいも	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 オクラ 長ねぎ 果物
17日(木)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 クーブイリチー へちまのみそ汁 果物	ごまクッキー 牛乳	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 マヨネーズ 油 ごま こんにやく 小麦粉 バター	へちま 生姜 にんにく コーン 切干大根 人参 ねぎ 果物
18日(金)	スパゲティミートソース 果物 チーズ入り野菜サラダ コンソメスープ	わかめおにぎり お茶	合挽き テーズ わかめ 牛乳	スパゲティ 油 米 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム 冬瓜 キャベツ きゅうり 果物
19日(土)	ホイコーロー丼 中華コーンスープ 果物	麦ふあー チーズ 牛乳	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	キャベツ 人参 にら コーン 果物
21日(月)	あわご飯 鯖のみそ焼き 筑前煮 ゆし豆腐 果物	きなこクッキー 牛乳	さば みそ ゆし豆腐 牛乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん ねぎ 果物
22日(火)	ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 果物	くんぺん 牛乳	鶏肉 卵 ツナ みそ 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物
23日(水)	カレーライス マカロニサラダ 冬瓜のスープ 果物	アガラサー 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 卵	米 カレールー マカロニ 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり 冬瓜 果物
24日(木)	あわご飯 鯖の塩焼き 果物 からし菜チャンプルー なすのみそ汁	おやつぱん 牛乳	鯖 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび パン 油 砂糖	生姜 玉ねぎ からし菜 なす 大根の葉 果物
25日(金)	【お誕生日会】ふりかけご飯 とんかつ ブロッコリーのチーズ焼き コーンクリームスープ 果物	カップケーキ りんごジュース	豚肉 チーズ 牛乳 卵	米 パン粉 小麦粉 バター マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン 果物
26日(土)	豚焼肉丼 青菜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつまいも マヨドレ	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン ちんげん菜 コーン 果物
28日(月)	ご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 果物	サーターアンダギー 牛乳	鮭 わかめ 卵 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケーキミックス 油	人参 ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物
29日(火)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンキンスープ 果物	ココアケーキ 牛乳	豚肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(水)	ご飯 野菜炒め イナムドウチ きゅうりとわかめの甘酢和え 果物	みかんゼリー 星たべよう	卵 豚肉 わかめ 牛乳 カステラカマボコ みそ	米 砂糖 油 バター	人参 玉ねぎ こんにやく きゅうり 生姜 果物
31日(木)	ご飯 麻婆豆腐 白菜の梅和え 中華スープ 果物	ごまケーキ 牛乳	合挽き 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米 コーンフレーク	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。