

給食だより 8月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園

まだまだ暑い夏が続いており、給食では旬の食材や、涼しくなるようなサッパリメニューを取り入れています。ゴーヤーやオクラ、トマトは県産品を使用しており地産地消にも心がけております。ご自宅でも旬の食材や県産品をできる範囲で取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

～おやつについて考えよう～



おにぎり1個(100g)
約180kcal



バナナ1本
約80kcal



クッキー1枚
約50kcal



板チョコレート
1枚(50g)
約280kcal



プリン1個(75g)
約100kcal



せんべい1枚
約75kcal

😊おやつは1日
200kcal以内を目
安にとりましょう!



コーラ
1本(500ml)
約230kcal



ポテトチップス
1袋(60g)
約330kcal



焼き芋(半分)
100g
約160kcal

おやつを食べるときは、1日3回の食事にさしつかえないように、時間や量を考えて食べましょう。

本園では、なるべく手作りのおやつを提供しており、野菜を取り入れたおやつもおいしく食べてもらえるよう、工夫しております。人参を使ったキャロットケーキ等も人気です。

また、暑い時期に子どもたちに人気なのが、フルーツを使ったゼリーです。

下に掲載しているのは、本園で実際に提供しているレシピです。

ご自宅でも、簡単にできるので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてくださいね♪

お家で簡単*おやつレシピ紹介*

作り方

～ フルーツゼリー ～ 材料(1人分)

- みかん …… 40g
(みかん缶、フルーツ缶でも◎)
- 砂糖 …… 2g
- 粉ゼラチン …… 1.5g
- 水 …… 適量

- (1) 耐熱ボウルまたは鍋に水を入れ、砂糖を入れ混ぜ、ゼラチンパウダーを入れよく混ぜ合わせる。
- (2) みかん缶の汁を切り、みかんを器に入れる。
切った汁はスプーン1杯程度加える。
- (3) ①を②に入れる。
- (4) あら熱を取り、冷蔵庫で冷やし固め、完成!



8 月予定幼児食献立表

平成30年

みやびの杜保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	水	あわごはん 肉じゃが わかめの和え物 厚揚げのみそ汁 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 卵 わかめ 厚揚げ チーズ 牛乳	白米 あわ しらたき 砂糖 じゃが芋 砂糖 マーガリン	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 長ネギ 果物	
2	木	麦ごはん 豆腐の旨煮 ちくわの磯辺揚げ もやしのみそ汁 果物	くずもち 牛乳	豚肉 えび 木綿豆腐 卵 ちくわ チーズ 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 黒糖粉 くず粉	白菜 長ネギ 小松菜 もやし にら 果物	
3	金	ごはん 白身魚の甘酢煮 ゴーヤーツナ和え 豚レバー汁 果物	ジャムサンド 牛乳	白身魚 ツナ 豚肉 牛乳 豚レバー 卵	白米 じゃが芋 食パン	人参 ニラ 長ネギ ゴーヤー 小松菜 果物	
4	土	豚丼 ゆし豆腐 果物	ミニカップケーキ 牛乳	豚肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 砂糖 小麦粉 マーガリン	人参 玉ねぎ ピーマン ネギ 果物	
6	月	炊き込みチャーハン プロッコリーソテー 鶏汁 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 ウインナー 鶏肉 牛乳	白米 ごま油 油 強力粉 黒糖粉	人参 大根 果物 プロッコリーネ 小松菜 長ネギ	
7	火	ふりかけごはん カレーコロッケ 果物 小松菜のごま和え ミネストローネ	ぜんざい 牛乳	豚ミンチ グリルピース ベーコン 卵 金時豆	白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 黒糖粉	人参 玉ねぎ 小松菜 セロリ トマト 果物	
8	水	あわごはん 魚のみそ煮 ひじき炒め とろろ昆布のすまし汁 果物	ふかし芋 牛乳	赤魚 ひじき 豚肉 枝豆 とろろ昆布 絹ごし豆腐	白米 あわ コンニャク さつま芋	人参 大根 青しそ ネギ 果物	
9	木	あわごはん 豆腐チャンブルー モウイの和え物 わかめのみそ汁 果物	うどんかりんとう 牛乳	厚揚げ チキ揚げ ツナ わかめ 卵 牛乳	白米 油 ホットケーキミックス あわ 黒糖粉 うどん	人参 玉ねぎ 大根 モウイ もやし きゅうり 果物	
10	金	なすとアスパラのミートスパゲティ 野菜サラダ コーンクリームスープ 果物	塩昆布おにぎり お茶	合挽き肉 豚レバー ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲティ コーン 白米 もち米	人参 玉ねぎ キャベツ 果物 アスパラ トマト きゅうり ナス	
13	月	ごはん なすみそ炒め オクラのおかか和え うどん汁 果物	ぶどうゼリー ビスケット	豚ミンチ 糸割り節	白米 うどん ビスケット	人参 玉ねぎ ナス オクラ ほうれん草 ねぎ 果物	
14	火	三色丼 わかめときゅうりの和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	スイートポテト 牛乳	鶏ミンチ 卵 かにかま チキ揚げ わかめ 牛乳	白米 コーン さつま芋	人参 玉ねぎ きゅうり 長ネギ 小松菜 果物	
15	水	お 弁 当 会					
16	木	ごはん 魚の煮付け 果物 ゴーヤーチャンブルー かぼちゃのみそ汁	もずく天ぷら 牛乳	赤魚 豚肉 もずく ツナ 卵 牛乳	白米	人参 玉ねぎ ゴーヤー ねぎ かぼちゃ プロッコリー 果物	
17	金	三枚肉そば 甘酢和え 金時豆の甘煮 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ばら肉 金時豆 かまぼこ 牛乳	沖縄そば 砂糖 黒糖粉 白米	人参 キャベツ きゅうり ネギ 果物	
18	土	【かみ献立】ひじきの炊き込みごはん ほうれん草ソテー イナムドウチ 果物	はちや棒 チーズ 牛乳	ひじき ツナ 豚肉 カスラカマボコ チーズ	白米 コンニャク はちやくみ 砂糖 油	人参 干しシイタケ きゅうり ネギ 果物 えのき	
20	月	チキンと冬瓜のカレーライス 果物 キャベツのハリハリサラダ オニオンスープ	スノーボール 牛乳	鶏肉 チーズ しらす グリルピース 牛乳	白米 じゃが芋 ゴマ パター 砂糖 小麦粉 カレール	人参 玉ねぎ 冬瓜 赤ピーマン きゅうり キャベツ 果物	
21	火	麦ごはん レバーの酢豚風 ポテごぼうサラダ もずくのスープ 果物	フルーツ寒天 クラッカー	豚レバー 枝豆 もずく 卵 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ ゴぼう 白菜 ニラ 赤ピーマン ネギ 果物	
22	水	【かみ献立】あわごはん きびなごのから揚げ 春雨サラダ 沢煮椀 果物	キャラットケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 かにかま 卵 牛乳	白米 あわ 春雨 コーン マーガリン ホットケーキミックス	人参 大根 長ネギ 果物 ゴぼう プチトマト きゅうり	
23	木	フーチパージュシー ナムル 具だくさんみそ汁 果物	ヒラヤーチー 牛乳	ツナ ひじき カニかま 厚揚げ 牛乳 ツナ	白米 ごま油	人参 大根 ゴぼう もやし ほうれん草 フーチパー 果物	
24	金	グリルピースごはん ハッシュドポーク プロッコリーのチーズ焼き 卵スープ 果物	アイスクリーム ビスケット	豚肉 大豆 卵 グリルピース チーズ	白米 マヨネーズ クラッカー	人参 玉ねぎ ピーマン シジミ プロッコリー ほうれん草	
25	土	中華あんかけ丼 冬瓜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 小えび アーサ	白米 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニラ 冬瓜 ねぎ 果物	
27	月	ごはん 赤魚のカレームニエル かぼちゃサラダ コンソメスープ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	赤魚 チーズ 卵 ベーコン 牛乳 ウインナー	白米 マーガリン マヨネーズ	人参 玉ねぎ かぼちゃ レーズン 果物	
28	火	麦ごはん 沖縄風煮付け 果物 手作りジーマーミ豆腐 あさりのすまし汁	ちんびん 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 あさり 牛乳	白米 押し麦 死にカ粉 ピーナッツ 砂糖 小麦粉	人参 大根 インゲン みつば 果物	
29	水	あわごはん トマトキッシュ 根菜サラダ クラムチャウダー 果物	小倉あん入りホットケーキ 牛乳	卵 チーズ あさり ベーコン 牛乳 小倉あん	白米 あわ マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト 果物 きゅうり ほうれん草	
30	木	冷やし中華 ゴーヤーのかき揚げ ヨーグルト和え	いなり寿司 お茶	ハム 卵 ヨーグルト いなりあげ	中華麺 小麦粉 ごま	玉ねぎ きゅうり オクラ ゴーヤー トマト パナ	
31	金	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	鶏もも肉 卵 ツナ 牛乳	白米 コーン マヨネーズ 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	人参 プロッコリー パパイア カブ プチトマト 果物	

*8月11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。

8 月離乳食予定献立表

平成30年

みやびの杜保育園

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 (後期)
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	
1	水	つぶし粥 マッシュポテト 果汁 きゅうりのペースト 豆腐のすまし汁	あわ全粥 つぶし肉じゃが 果物 野菜のやわらか煮 豆腐のすまし汁	あわ軟飯 肉じゃが 果物 きゅうり煮物 豆腐のすまし汁	パンケーキ
2	木	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 小松菜のペースト すまし汁	麦全粥 ぐず豆腐 果物 ちくわのやわらか煮 すまし汁	麦軟飯 ぐず豆腐 果物 ちくわのソテー すまし汁	ぐずもち
3	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の煮付け 果物 野菜の炒り煮 じゃが芋のすまし汁	軟飯 魚の煮付け 果物 野菜の炒り煮 じゃが芋すまし汁	パンの耳の トースト
4	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 ゆし豆腐	全粥 ササミと野菜の煮込み 果物 ゆし豆腐	軟飯 ササミと野菜の煮込み 果物 ゆし豆腐	ココアパンケーキ
6	月	つぶし粥 果汁 ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 果物 ブロッコリーのやわらか煮 鶏汁	軟飯 果物 ブロッコリーソテー 鶏汁	アガラサー
7	火	つぶし粥 じゃが芋ペースト 小松菜ペースト 野菜とトマト煮 果汁	全粥 じゃが芋のミルク煮 小松菜柔らか煮 ミネストロネ 果物	軟飯 じゃが芋のミルク煮 小松菜和え物 ミネストロネ 果物	つぶしぜんざい
8	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参のペースト 豆腐のすまし汁	あわ全粥 つぶし魚のみぞれ煮 果物 人参の炒り煮 絹ごし豆腐のすまし汁	あわ軟飯 魚のみぞれ煮 果物 ひじきの炒り煮 絹ごし豆腐のすまし汁	ふかし芋
9	木	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 モウイのペースト 大根のすまし汁	全粥 豆腐チャンプルー煮 果物 モウイのやわらか煮 大根のすまし汁	軟飯 豆腐チャンプルー 果物 モウイの和え物 大根のすまし汁	煮込みうどん
10	金	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 野菜のミルクスープ	ミートスパゲティ 野菜サラダ煮 野菜のミルクスープ 果物	おにぎり
13	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 オクラのペースト すまし汁	全粥 なすとササミ炒め煮 果物 おぐらのやわらか煮 うどん汁	軟飯 なすの肉炒め 果物 おぐらのおかか和え うどん汁	ぶどうゼリー
14	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 きゅうりのペースト じゃが芋のすまし汁	三色丼 きゅうりのやわらか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	三色丼 わかめときゅうりの和え物 じゃが芋すまし汁 果物	スイートポテト
15	水	 お 弁 当 会 			ジャムパン
16	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ゴーヤーのペースト かぼちゃのすまし汁	全粥 つぶし魚の煮付け 果物 ゴーヤーの炒り煮 かぼちゃのすまし汁	軟飯 魚の煮付け 果物 ゴーヤーの炒り煮 かぼちゃのすまし汁	もずくの ヒラヤーチー
17	金	つぶし粥 果汁 キャベツのペースト すまし汁	きざみ沖繩そば キャベツのやわらか煮 果物	沖繩そば キャベツの和え物 つぶし金時豆の甘煮 果物	おにぎり
18	土	つぶし粥 果汁 ほうれん草のペースト すまし汁	やわらかジュース 果物 ほうれん草のやわらか煮 すまし汁	ジュース 果物 ほうれん草ソテー すまし汁	ハイハイ
20	月	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 玉ねぎのすまし汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜のミルク煮 果物 キャベツのサラダ煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 果物 キャベツのサラダ 玉ねぎのすまし汁	ビスケット
21	火	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 じゃが芋のペースト すまし汁	麦全粥 つぶしレバーのケチャップ煮 果物 ポテトマッシュ もずくスープ	麦軟飯 レバーのケチャップ煮 果物 ポテトサラダ もずくスープ	フルーツ寒天
22	水	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚のトマト煮 果物 春雨サラダ煮 野菜のすまし汁	あわ軟飯 魚のトマト煮 果物 春雨サラダ煮 沢煮椀	キャロットパンケーキ
23	木	つぶし粥 人参のペースト 果汁 ほうれん草のペースト すまし汁	全粥 つぶしササミの煮物 果物 もやしの和え物 具だくさんすまし汁	軟飯 ササミの煮物 果物 もやしの和え物 具だくさんすまし汁	ヒラヤーチー
24	金	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 大豆と野菜つぶしミルク煮 果物 ブロッコリーサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	グリーンライス軟飯 大豆と野菜のミルク煮 果物 ブロッコリーサラダ ほうれん草のすまし汁	クラッカー
25	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 冬瓜のすまし汁	全粥 野菜のあんかけ 果物 冬瓜のすまし汁	軟飯 野菜あんかけ 果物 冬瓜のすまし汁	コーンフレーク
27	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 かぼちゃのペースト 野菜スープ	全粥 つぶし魚の酒蒸し 果物 かぼちゃマッシュ 野菜スープ	軟飯 魚の酒蒸し 果物 かぼちゃサラダ 野菜スープ	野菜入りホットケーキ
28	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 すまし汁	麦軟飯 野菜と豆腐の煮物 果物 すまし汁	ちんびん
29	水	つぶし粥 ほうれん草とトマトのペースト ミルクスープ 果汁	あわ全粥 ほうれん草のトマト煮 ミルクスープ 果物	軟飯 ほうれん草のトマト煮 ミルクスープ 果物	小倉あん入り パンケーキ
30	木	つぶし粥 トマトのペースト 果汁 ゴーヤーのペースト すまし汁	にゅうめん ゴーヤーのやわらか煮 トマトサラダ煮 果物	にゅうめん ゴーヤーのやわらか煮 トマトサラダ 果物	おにぎり
31	金	つぶし粥 トマトのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ パイアース	りんごのコンポート

* 8月11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。

