給食だより

令和元年
8月号

社会福祉法人　雅福祉会
みやびの杜保育園

８月に入り、日差しも一層強まった気がします。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、夏バテ予防メニューが盛りだくさんです。ぜひ、ご家庭でも県産食材を取り入れて欲しいです。

熱中症に気をつけましょう！

水分のとり方に気をつけよう！
～熱中症対策と水分のとり方～

身体は汗をかくことで、皮膚から熱をうばい体温を下げようと機能します。水分だけでなく塩分も身体から出ていくため、水分補給は水だけでなく塩分も一緒にとりましょう！

★水分のとり方★
・運動の前後にこまめに水分補給。
・一度に大量に飲まないよう注意。

★飲料の種類★
・牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水またはお茶、スポーツドリンクをゆっくりと飲む。
以上の点に注意し、上手に水分補給をしましょう。

夏バテ予防食材★

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！

栄養素と食

●たんぱく質→(たまご、肉、魚、大豆製品、牛乳)
●ビタミンC→(野菜、果物)
●ビタミンB１→(豚肉、レバー、豆腐、玄米など)
●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！

８月19日の献立は沖縄の伝統食材であるフーチバー(よもぎ)を使った「フーチバージューシー」を予定しています。フーチバー(よもぎ)は、昔から身体の毒素を排出する薬草として沖縄の料理に使われています。食物繊維も豊富で整腸作用もあると言われています。苦みやにおいがありますが、沖縄食材でとても栄養価も高いので食べて欲しい料理です。

8 月離乳食予定献立表

令和元年

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	木	つぶし粥 マッシュポテト 果汁 きゅうりのペースト 冬瓜のすまし汁	あわ全粥 つぶし肉じゃが 果物 野菜のやわらか煮 冬瓜のすまし汁	あわ軟飯 肉じゃがやわらか煮 果物 きゅうり煮物 冬瓜のすまし汁	きなこ入り パンケーキ
2	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	トーストパン
3	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	ハイハイン
5	月	つぶし粥 じゃが芋ペースト 小松菜ペースト すまし汁 果汁	全粥 じゃが芋のミルク煮 果物 小松菜柔らか煮 具だくさんすまし汁	軟飯 じゃが芋のミルク煮 小松菜煮浸し 具だくさんすまし汁 果物	ふかし芋
6	火	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト 果汁 ゴーヤーのペースト かぼちゃのすまし汁	全粥 冬瓜と人参の旨煮 果物 ゴーヤーの炒り煮 かぼちゃのすまし汁	軟飯 冬瓜と人参の煮込み 果物 ゴーヤーの炒り煮 かぼちゃのすまし汁	キャロットパンケーキ
7	水	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	ミートスパゲティー 野菜サラダ煮 野菜のミルクスープ 果物	コロコロおにぎり
8	木	つぶし粥 豆腐と白菜ペースト 果汁 人参と玉ねぎペースト すまし汁	麦全粥 くず豆腐 果物 人参と玉ねぎ煮 もやしのすまし汁	麦軟飯 くず豆腐 果物 人参と玉ねぎの旨煮 もやしすまし汁	くず湯
9	金	つぶし粥 きゅうりのペースト 果汁 人参と大根ペースト すまし汁	全粥 鮭の旨煮 果物 春雨サラダ煮 野菜のすまし汁	あわ軟飯 鮭の旨煮 果物 春雨サラダ煮 沢煮椀	つぶしぜんざい
10	土	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 すまし汁	人参入り軟飯 果物 ツナときゅうりの和え煮 すまし汁	ハイハイン
13	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 キャベツのペースト すまし汁	枝豆全粥 大豆と野菜つぶしミルク煮 果物 コールスローサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	枝豆軟飯 大豆と野菜のミルク煮 果物 コールスローサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	パンケーキ
14	水	つぶし粥 大根ペースト 果汁 人参とキュウリペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし鮭煮 果物 人参とゴーヤー炒り煮 小松菜のすまし汁	あわ軟飯 鮭煮 果物 ゴーヤー炒り煮 小松菜のすまし汁	スイートポテト
15	木	お 弁 当 会			せんべい
16	金	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 おくらのやわらか煮 うどん汁	軟飯 なすの肉炒め 果物 おくらのおかか和え うどん汁	フレーク粥
17	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 人参のやわらか煮 さつま芋のすまし汁 果物	三色丼 人参の和え煮 さつま芋すまし汁 果物	ハイハイン
19	月	つぶし粥 果汁 ほうれん草のペースト すまし汁	全粥 ツナと人参煮 果物 もやしの和え物 へちますまし汁	軟飯 ツナと人参煮浸し 果物 もやしの和え物 へちますまし汁	パンケーキ
20	火	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	ココアパンケーキ
21	水	つぶし粥 ほうれん草とトマトのペースト 人参と大根のペースト 野菜すまし	あわ全粥 ほうれん草トマト煮 人参と大根の旨煮 野菜スープ果物	軟飯 ほうれん草とトマト煮 人参と大根の旨煮 野菜スープ 果物	小倉あん入りパンケーキ
22	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 豆腐チャンプルー煮 果物 モウイの和え物 大根のすまし汁	胚芽パン粥
23	金	つぶし粥 キャベツのペースト 果汁 ブロッコリーペースト すまし汁	きざみ沖縄そば キャベツのやわらか煮 ブロッコリー煮浸し 果物	沖縄そば キャベツの煮浸し ブロッコリー煮浸し 果物	人参入りおじや
24	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	コーンフレーク粥
26	月	つぶし粥 果汁 かぼちゃのペースト 野菜スープ	全粥 つぶし魚の旨煮 果物 かぼちゃマッシュ 野菜スープ	軟飯 魚の旨煮 果物 かぼちゃサラダ 野菜スープ	バナナパンケーキ
27	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 つぶしササミの旨煮 果物 ポテトマッシュ 白菜スープ	麦軟飯 ササミの旨煮 果物 ポテトサラダ 白菜スープ	オートミール粥
28	水	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 パプリカツナ煮 人参すまし汁	麦軟飯 野菜と豆腐の煮物 果物 パプリカツナ煮 人参すまし汁	胚芽パン粥
29	木	つぶし粥 キュウリのペースト 果汁 ゴーヤーのペースト すまし汁	にゅうめん キュウリサラダ煮 ゴーヤーのやわらか煮 果物	にゅうめん キュウリ煮浸し ゴーヤーのやわらか煮 果物	おにぎり
30	金	つぶし粥 人参のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 つぶし鶏肉と人参旨煮 ブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	軟飯 鶏肉と人参の旨煮 ブロッコリーサラダ パパイヤスープ	りんごのコンポート
31	土	つぶし粥 人参のペースト 果汁 小松菜ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと小松菜煮 果物 人参のやわらか煮 大根すまし汁	軟飯 ササミと小松菜煮 果物 人参のやわらか煮 大根すまし汁	ビスケット

＊8月12日は山の日振替休日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

令和元年

8 月予定幼児食献立表

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	木	あわごはん 肉じゃが わかめの和え物 冬瓜のみそ汁 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 卵 チーズ ちくわ わかめ 牛乳	白米 あわ しらたき じゃが芋 砂糖 バター	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり ネギ 冬瓜 果物
2	金	あわごはん 鯖のみそ煮 ひじき炒め とろろ昆布のすまし汁 果物	おやつパン 牛乳	鯖 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 おやつパン	人参 大根 青しそ ネギ 果物
3	土	三色丼 ゆし豆腐 果物	ウエハース、プルーン 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 ウエハース	人参 玉ねぎ 長ネギ 小松菜 果物
5	月	ゆかりごはん 鮭の塩焼き 果物 小松菜のごま和え 具だくさん汁	ふかし芋 牛乳	鮭 厚揚げ豆腐 牛乳	白米 さつま芋 ゴマ 油	人参 小松菜 大根 ゴボウ 長ネギ 果物
6	火	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 果物 ゴーヤーの甘辛ゴマ炒め かぼちゃのみそ汁	キャロットケーキ 牛乳	鶏ミンチ グリンピース 卵 牛乳	白米 バター 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ゴーヤー 長ネギ かぼちゃ 果物
7	水	なすとアスパラのミートスパゲティー 野菜サラダ コーンスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	合挽き肉 しそひじき 牛乳	スパゲティー コーン 白米	人参 玉ねぎ キャベツ 果物 アスパラ トマト 黄ピーマン ナス キュウリ
8	木	麦ごはん 豆腐の旨煮 ちくわと野菜のかき揚げ もやしのみそ汁 果物	くずもち 牛乳	豚肉 木綿豆腐 きな粉 ちくわ 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 黒糖粉 くず粉	白菜 小松菜 シイタケ 人参 玉ねぎ もやし にら 果物
9	金	[カミカミ献立]あわごはん 鯖のゴマ焼き 春雨サラダ 沢煮椀 果物	スノーボール 牛乳	鯖 豚肉 カニかま 牛乳	白米 あわ 春雨 コーン 小麦粉 バター 砂糖	人参 大根 長ネギ 果物 ゴボウ きゅうり
10	土	(少し早い)ウンケージューシー わかめときゅうりの和え物 イナムドゥチ 果物	はちや棒 ミニゼリー 牛乳	ひじき チーズ ワカメ 豚肉 カステラカマボコ 牛乳	白米 コンニャク はちや棒 ゴマ 砂糖 油	人参 干しシイタケ きゅうり ネギ 果物 えのき
13	火	グリンピースごはん ハッシュドポーク 果物 コールスローサラダ ほうれん草のコンソメスープ	メープルケーキ 牛乳	豚肉 大豆 卵 枝豆 牛乳	白米 小麦粉 ホットケーキミックス コーン メープル	人参 玉ねぎ ピーマン キュウリ シメジ えのき ホウレン草 キャベツ
14	水	ごはん 鮭の甘酢煮 ゴーヤーツナ和え 豚レバー汁 果物	スイートポテト 牛乳	鮭 ツナ 豚肉 牛乳 豚レバー	白米 じゃが芋 黒ゴマ さつま芋	人参 キュウリ 長ネギ ゴーヤー 小松菜 果物
15	木	お 弁 当 会				
16	金	ごはん なすみそ炒め オクラのおかか和え うどん汁 果物	おやつパン 牛乳	豚ミンチ 糸削り節	白米 うどん おやつパン 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ナス オクラ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 果物
17	土	豚丼 お芋汁 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 わかめ チキ揚げ 牛乳	白米 コーン さつま芋 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ 長ネギ 小松菜 果物
19	月	【食育の日献立】フーチバージューシー ナムル ナーベーラーのみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	ツナ ひじき カニかま 木綿豆腐 豚肉 牛乳	白米 ごま油 強力粉 黒糖粉	人参 もやし へちま ほうれん草 フーチバー 果物
20	火	チキンと冬瓜のカレーライス 果物 キャベツのパリパリサラダ オニオンスープ	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 チーズ しらす グリンピース 卵 牛乳	白米 あわ じゃが芋 ゴマ バター 砂糖 小麦粉 カレールー	人参 玉ねぎ 冬瓜 赤ピーマン きゅうり キャベツ 果物
21	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 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎトマト 大根 果物 レンコン ほうれん草
22	木	あわごはん 豆腐チャンプルー モウイの和え物 鶏汁 果物	ぜんざい せんべい	厚揚げ チキ揚げ ツナ 鶏肉 牛乳 金時豆	白米 あわ 油 押し麦 砂糖 黒糖	人参 玉ねぎ 大根 モウイ ニラ もやし きゅうり 果物
23	金	三枚肉そば 甘酢和え ブロッコリーチーズ焼き 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ばら肉 チーズ カマボコ 牛乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ 白米	人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー ネギ 果物
24	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 アーサ	白米 コーンフレーク 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニラ 冬瓜 ねぎ 果物
26	月	ごはん 白身魚のカレームニエル かぼちゃサラダ クラムチャウダー 果物	バナナケーキ 牛乳	赤魚 チーズ 卵 ベーコン あさり 牛乳	白米 マヨネーズ じゃが芋	人参 玉ねぎ カボチャ レーズン パセリ 果物
27	火	【カミカミ献立】 麦ごはん レバー竜田揚げ ポテごぼうサラダ もずくのスープ 果物	マシュマロおこし 牛乳	豚レバー もずく 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋オートミール バター マヨネーズ 片栗粉 コーン	ゴボウ 白菜 赤ピーマン ニラ 果物
28	水	麦ごはん 沖縄風煮付け 果物 パプリカのツナ和え あさりのすまし汁	おやつパン 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 ツナ あさり 牛乳	白米 押し麦 砂糖 おやつパン	人参 大根 インゲン 果物 赤パプリカ キャベツキュウリ みつば
29	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 片栗粉 油	玉ねぎ キュウリ 人参 ゴーヤー バナナ パイン缶
30	金	お 誕 生 会 メ ニ ュ ー	バースデーケーキ 牛乳	鶏もも肉 卵 ツナ 牛乳	白米 コーン マヨネーズ 砂糖 バター ホットケーキミックス	人参 ブロッコリー パパイヤ カイワレ パセリ 果物
31	土	炊き込みチャーハン 中華スープ 果物	ビスコ・チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 ごま油 油 ビスコ	人参 玉ねぎ 大根 果物 小麦粉 えのき 長ネギ

＊8月12日は山の日振替休日でお休みです。 ※食材の都合により献立を変更する事があります。