

令和4年(2022年)8月 託児所スナップキッズ

2022年8月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
午前	牛乳、ポーロ	牛乳、ウエハース	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、もも缶	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、もも缶	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	飯、そばろにゃく丼、キャベツのカレー炒め、バナナ	飯、チンゲン菜のすまし汁、魚のチーズ焼き、切干し含め煮	飯、えのきのみそ汁、高野豆腐の卵とじ、夏野菜サラダ	飯、じゃがいものすまし汁、魚のみそ煮、納豆和え、メロン	飯、豆腐のみそ汁、バンバンシージー、かぼちゃの甘煮	飯、豚肉と野菜の華風炒め、もやしの中華スープ	飯、豆腐のみそ汁、バンバンシージー、かぼちゃの甘煮	飯、じゃがいものすまし汁、魚のみそ煮、納豆和え、メロン	飯、豆腐のみそ汁、バンバンシージー、かぼちゃの甘煮	飯、豚肉と野菜の華風炒め、もやしの中華スープ	飯、豆腐のみそ汁、バンバンシージー、かぼちゃの甘煮	飯、豚肉と野菜の華風炒め、もやしの中華スープ
午後	牛乳、冷製パスタ	牛乳、ゆでとうもろこし、ビスケット	牛乳、くずもち	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、マンブルホットケーキ	牛乳、バナナ、クッキー	牛乳、マンブルホットケーキ	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、マンブルホットケーキ	牛乳、バナナ、クッキー	牛乳、バナナ、クッキー	牛乳、バナナ、クッキー
午前	8 牛乳、ウエハース	9 牛乳、ポーロ	10 コーンフレーク	11 山の日	12 牛乳、せんべい	13 牛乳、ビスケット	12 牛乳、せんべい	11 山の日	12 牛乳、せんべい	13 牛乳、ビスケット	12 牛乳、せんべい	13 牛乳、ビスケット
昼食	飯、ハヤシライス、土佐酢和え風、すいか	飯、そうめんすまし汁、カレールームニエル、菜焼き、オレシシ	飯、なすのみそ汁、鶏肉の照り焼き、とまとサラダ		飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ	飯、ポークビーンズ、ほうれんそうの磯和え、バナナ
午後	牛乳、セサミクッキー	牛乳、益だご	牛乳、黒糖おやき		牛乳、ヨーグルト(無糖化)、かりんとう	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ヨーグルト(無糖化)、かりんとう	牛乳、ヨーグルト(無糖化)、かりんとう	牛乳、ヨーグルト(無糖化)、かりんとう	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ゆかりおにぎり
午前	15 牛乳、クラッカー	16 牛乳、ウエハース	17 コーンフレーク	18 牛乳、ビスケット	19 牛乳、ポーロ	20 牛乳、せんべい	19 牛乳、ポーロ	18 牛乳、ビスケット	19 牛乳、ポーロ	20 牛乳、せんべい	19 牛乳、ポーロ	20 牛乳、せんべい
昼食	飯、鶏じゃが、スパゲティサラダ、フルーツミックス	飯、ひのみそ汁、豚肉の生姜焼き、キャベツのごま和え	飯、えのきのみそ汁、鶏肉の照り焼き、とまとサラダ	飯、かぼちゃのみそ汁、魚の香味焼き、夕焼けビーフン、バナナ	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え	飯、かぼちゃのみそ汁、鶏肉の若草揚げ、白菜のおかか和え
午後	牛乳、ホットケーキ	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、グレープゼリー、カルシウムウエハース	牛乳、マカロニあべ川	牛乳、マカロニあべ川	牛乳、マカロニあべ川	牛乳、グレープゼリー、カルシウムウエハース	牛乳、マカロニあべ川	牛乳、マカロニあべ川	牛乳、マカロニあべ川	牛乳、マカロニあべ川
午前	22 牛乳、クラッカー	23 牛乳、みかん缶	24 牛乳、ウエハース	25 牛乳、ポーロ	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、ビスケット	26 牛乳、せんべい	25 牛乳、ポーロ	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、ビスケット	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、ビスケット
昼食	飯、夏野菜カレー、はるさめサラダ、メロン	飯、夏けんちん汁、鶏しバー甘辛煮、バナナ	飯、しめじのみそ汁、鶏肉と野菜のうま煮、もやしのごま酢和え	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物	飯、白菜のみそ汁、魚のブロハンス風、わかめの煮物
午後	牛乳、豆乳ココアプリン	牛乳、シナモントースト	牛乳、煮豆	牛乳、ちんすこう	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ジャム入りケーキ	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ちんすこう	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ジャム入りケーキ	牛乳、ジャム入りケーキ	牛乳、ジャム入りケーキ
午前	29 牛乳、ウエハース	30 牛乳、ポーロ	31 牛乳、せんべい									
昼食	飯、ひじき丼、なすのソース煮、なし	飯、小松菜のみそ汁、オーロラソース焼き、もやし炒め	飯、じゃがいものみそ汁、炒り豆腐、キャベツの塩昆布あえ、バナナ									
午後	牛乳、さつまいもの甘煮	牛乳、菓子パン	牛乳、麩のラスク	《未満児(主食込み)》 《以上児(主食なし)》 エネルギー : 461kcal エネルギー : 386kcal たんぱく質 : 19.0g たんぱく質 : 19.9g 脂質 : 14.7g 脂質 : 16.7g								

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります



食育だより

託児所スキップキッズ

- 【食育目標】
- いろいろな食べ物を食べる
 - 水分のとり方に注意する

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

★夏を元気に過ごす3つのポイント★

- 1 規則正しい食事 1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。つるつる麺だけの食事もお気を付けましょう。
- 2 しっかり遊びましょう しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くリズムを大事にしましょう。外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！
- 3 十分身体を休めましょう 睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。



＜夏バテを防ぐ献立の工夫＞

○新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！
…トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ など

○ビタミン B1 を含む食品をとりましょう
…豚肉、大豆 など

○酸味を使うと食欲もアップ！
…酢、レモン、オレンジ など



こまめに水分補給をしましょう！

遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。

また、室内の冷房の効いた場所にいると、水分補給を忘れやすくなります。

のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



♪公立保育園発信♪「家庭でできる食育」



『おいしいね！！』

食育と聞くと、特別なことのように思ってしまうがちですが、何気なく行っている日々の声掛けも十分食育になります。今回は、『かける』と今すぐにでも食べたくなる絵本を紹介します。

オムライスにはケチャップ、冷ややっこには醤油、かき氷にはシロップ…など、“かける”をテーマにした食べ物絵本です。リアルな絵とユニークな擬音語で、身近な料理がより一層おいしそうに見えてくるので、絵本を読んだ後に、お子さんと一緒にクッキングにつなげていくのもいいですね。

暑い日が続くと、冷たいものが多くなりがちですが、お子さんと一緒にたくさんの「おいしい」を味わいたいですね。



教えてくれたのは・・・、
菱形保育園 園長 川端 喜代 先生