



給食だより

令和5年度 7月31日 めいほうこども園



予定献立表(8月)

8月

夏本番！暑いが続いています。給食室には、子どもさん達の水遊びや夏ならではの遊びを楽しむ声が聞こえてきます。また、収穫したナスやピーマンなどを使って給食を楽しんでもらっています。夏は暑くて疲れやすい時期なので、普段にも増して食生活や睡眠など、健康管理に気を付けて楽しい夏の思い出をたくさん作っていきましょう♪



今月の給食目標

未満児：友だちと楽しく食事をする
以上児：夏野菜に触れ、食材への関心を深める

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

8月の行事予定

- 14日(月) パン給食
 - 9時：牛乳 ビスケット
 - 12時：牛乳 パン
 - 3時：こつぶっこ リンゴジュース
 - 15日(火) お弁当の日
 - 9時お茶 せんべい
 - 3時：アイスクリーム ウエハース
- * ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

★旬の野菜★

きゅうり・トマト・なす・おくら・ピーマン・スイカ・梨など
*夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC Mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	504	18.1	15.4	3.5	264	1.6	1.8	197.8	0.34	0.4	25	1.7
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	398	17.3	15.3	3.8	274	1.9	1.4	226	0.25	0.39	29.8	1.9

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	14 28	(14日)牛乳 ビスケット (28日)牛乳 マミービスケット	(14日)牛乳 パン (28日)具沢山カレースープ もやしのナムル バナナ	(14日)こつぶっこ リンゴジュース (28日)お茶 盆団子
火	1 29	(1, 29日)牛乳 レーズンパン	魚の塩焼き 三色ひじき かぼちやの味噌汁	(1・29日)フルーツポンチ
水	2 16 30	牛乳 ビスコ	(2・30日)夏野菜のひき肉かけ オレンジ キャベツの中華和え (16日)具沢山カレースープ もやしのナムル バナナ	(2・30日)牛乳 スタミナ卵 (16日)お茶 盆団子
木	3 17 31	(3, 31日)梨 (17日)牛乳 サッポロポテト	(3・31日)五目きんぴら 切り干し大根のサラダ (17日)ピザバーグ 小魚サラダ 青のりスープ	(3・31日)ミルク クッキー おしゃぶり昆布 (17日)アイスクリーム クラッカー
金	4	牛乳 サッポロポテト	ピザバーグ 小魚サラダ 青のりスープ	アイスクリーム クラッカー
土	5 19	牛乳 せんべい	サラダうどん パン缶	牛乳 パン
月	7 21	バナナ	中華風冬瓜スープ インゲンの胡麻和え カルシウムたっぷり手作りふりかけ	牛乳 きな粉入りホットケーキ
火	8 22	牛乳 玉子ボーロ	豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜のおひたし すいか	牛乳 フライドポテト
水	9 23	みかん缶	魚の南蛮漬 ナスの味噌汁	お茶 豆乳もち
木	10 24	牛乳 ハッピーターン	コーン入りカレー 盛り合わせサラダ	ミルク バナナ
金	25	牛乳 野菜せんべい	肉じゃが キャロットサラダ オレンジ	ミルク えびせん チーズ
土	12 26	バナナ	冷やし中華 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(18日)		ゼリー	夏寿司 からあげ ポテトサラダ 豆腐のすまし すいか	シューアイス

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

