

8月の食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R6.8.1

厳しい暑さが続き本格的な夏が来ました！水分・栄養・睡眠をしっかり摂り楽しい夏を過ごしたいですね。そして、今年はおリンピック・パラリンピックが開かれます。今月の献立には様々な国の料理を取り入れて子ども達と楽しみたいと思います。

野菜洗い楽しい～♪



★7月16日～19日の1週間ゆり組の子ども達と一緒に野菜洗いをしました！その日の給食で使用する野菜の名前や形などを知ったり匂いを感じました。



♡レタスやチンゲン菜の葉の食材は1枚1枚はがしながら優しく洗いました！

♡こども園で収穫したじゃが芋洗ったよー！



♡大きな玉ねぎは2人で力を合わせてむき、むいた後は玉ねぎの皮の匂いをじっくり感じました！



★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	470kcal	11.8～23.5g	10.5～15.7g	1.5未満
3～5歳児	595kcal	14.9～29.8g	13.2～19.8g	1.6未満
8月平均栄養量				
1～2歳児	500kcal	19.0g	16.2g	1.5g
3～5歳児	546kcal	21.0g	18.4g	1.8g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
1	木	牛乳 バナナ	なす味噌炒め きゅうりの中華あえ 卵とトマトのスープ ☆	ミルク クラッカー	きゅうりあん そぼろ煮 トマトスープ
2	金	ヨーグルトあえ	シェパズパイ トマトのごま酢がけ コーンスープ ☆	お茶 モンティクリスト	そぼろ煮 トマト煮 すまし汁
3	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
5	月	牛乳 オレンジ	フィッシュ&チップス きゅうりのピクルス キャベツスープ ☆	ヨーグルトあえ	煮魚 野菜あん 味噌汁
6	火	アシドミルク	ハヤシライス ツナサラダ バナナ ☆	牛乳 せんべい	そぼろ煮 スティック野菜 すまし汁
7	水	みかんヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 水菜の梅マヨあえ トマト ☆	ミルク クッキー 0.1歳児 せんべい	トマト煮 野菜の旨煮 味噌汁
8	木	牛乳 ポーロ	魚の立田揚げ スパサラダ 味噌汁 ☆	お茶 ミシュケ	煮魚 野菜あん 味噌汁
9	金	ジョア	屋台ランチ		そぼろ煮 マッシュポテト すまし汁
10	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 さつまいもの甘煮
13	火	お茶 せんべい	中華丼 ひじきナムル チーズ ☆	お茶 せんべい	白菜のそぼろ煮 ひじき煮 すまし汁
14	水	お茶 せんべい	パン りんごジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 野菜の旨煮
15	木	野菜ジュース	パン チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜あん
16	金	お茶 せんべい	パン 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
17	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜ジュース	お茶 せんべい	味噌雑炊 スティック野菜
19	月	牛乳 ポーロ	サーモンのきのこペシャメルソース トマト スコッチブロス	ミルク クラッカー	魚の味噌煮 野菜の旨煮 味噌汁
20	火	アシドミルク	カレーライス 系きりわかめサラダ トマト ☆	プリンアラモード	肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
21	水	牛乳 バナナ	ピビンバ丼 サムゲタン チョレギサラダ ☆	ミルク せんべい	きゅうりあん そぼろ煮 味噌汁
22	木	牛乳 オレンジ	鶏の唐揚げ トマトサラダ 中華スープ ☆	アイスクリーム 0.1歳児りんごゼリー	トマト煮 スティック野菜 すまし汁
23	金	フルーツポンチ	とうがん煮 マカロニサラダ バナナ ☆	お茶 ジャムサンド	野菜の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
24	土	お茶 せんべい	焼きそば チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
26	月	ジョア	鶏の照り焼き 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング ☆	ミルク せんべい	そぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
27	火	みかんヨーグルト	トマト入り肉じゃが 春雨サラダ バナナ ☆	牛乳 せんべい	肉じゃが トマト煮 すまし汁
28	水	牛乳 ポーロ	魚のかば焼き マセドアンサラダ 味噌汁 ☆	お茶 チーズカップケーキ	煮魚 野菜あん 味噌汁
29	木	牛乳 バナナ	豚肉のしょうが焼ききゅうり南蛮 味噌汁 ☆	ミルク ビスケット	きゅうりあん そぼろ煮 味噌汁
30	金	アシドミルク	煮込みハンバーグ わかめスープ キャベツスープ ☆	お茶 きなこトースト	キャベツの旨煮 わかめの旨煮 すまし汁
31	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 スティック野菜



※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

