



# 8月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2年 8月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	土	牛乳 かし	肉うどん もみのりあえ 果物 1日かぼちゃ甘煮 29日いそペポテ	牛こま切	うどん 29日じゃが芋	キャベツ 1日かぼちゃ 玉葱 小葱 のり ほうれん草 人参		1日いも類 29日魚介類	
3	月	牛乳 チーズ かし	パン マカロニサラダ キャベツスープ 3日魚の香草焼 17日鶏肉のクラッカー焼	3日鮭 17日鶏もも肉 シーチキン	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 パセリ キャベツ	メロン かし	野菜類	
4	火	100%ジュース かし	ゆかりごはん じゃが芋そぼろ煮 かき卵スープ 4日そうめんうりごま酢あえ 18日ごまあえ	合挽肉 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり キャベツ 小松菜 ごぼう しいたけ	ぶどう かし かえりちりめん	豆類	
5	水	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃサラダ とうがんスープ	豚肉(ひれ) 豆腐	テーブルロール	かぼちゃ きゅうり 人参 とうがん えのきたけ 小葱	すいか かし	いも類	
6	木	牛乳 メロン	えだまめごはん 煮魚 トマト オクラの納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 納豆 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	トマト きゅうり 人 参 オクラ 大根 玉葱 ごぼう 小葱 ひじき	カルピス寒天 かし	豆類 種実類	
7	金	牛乳 昆布 かし	パン 梨酢あえ なす入麻婆豆腐 7日鶏肉のマーメレード焼 21日魚のごま焼	7日鶏もも肉 21日白身魚 たこ 豆腐	ミニ牛乳パン	梨 人参 玉葱 ねぎ なす いら きゅうり	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
8	土	牛乳 かし	きつねうどん テンジャオロースー うずら煮豆 果物	油揚 豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 ピーマン なすび 小葱		種実類 いも類	
11	火	ヨーグルト かし	パン りんごいりコルスロー かぼちゃスープ 11日魚のかおり揚げ 25日ちくわいそべ揚げ	11日白身魚 25日ちくわ 卵	ミニキララロール	キャベツ 青のり りんご きゅうり かぼちゃ しいたけ	すいか かし	いも類	
19	水	牛乳 かし	おまつりひろばであそぼう (お楽しみメニュー)						
20	木	牛乳 かし	【食育の日】 そうめん 鶏肉のマーメレード焼き 高野豆腐の含め煮 ピーナツあえ	鶏もも肉 ロースハム 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱	ぶどう かし	いも類 野菜類	
24	月	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん 大豆の五目煮 ミトボール甘煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 ミトボール 白身魚すり身	米 こんにやく	ごぼう 人参 玉葱 大根 キャベツ 小葱 昆布	りんご かし	いも類	
26	水	牛乳 りんご	親子丼 なすとピーマンのみそいため 魚のてりやき 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 ロースハム 卵	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 ねぎ なす キャベツ ごぼう ピーマン きゅうり	ゼリー かし	種実類	
27	木	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ	豚肉(ひれ) 水煮大豆 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 セロリ 人参 玉葱	梨 昆布 かし	野菜類	
28	金	牛乳 かし	夏野菜のカレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆	米	なす かぼちゃ ズッキーニ 人参 キャベツ きゅうり	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
31	月	牛乳 チーズ かし	パン 魚のアーモンド焼き 和風サラダ 春雨スープ	白身魚/青魚 水煮大豆 かにほぐし身	テーブルロール 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 きゅうり ひじき 玉葱 パセリ しいたけ キャベツ パセリ	かぼちゃケーキ	肉類	

12(水)・13(木)・14(金)・15(土)はお盆です。給食はありません



## 給食だより



# 夏の飲みもの 水分補給に気をつけよう

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

### 飲み過ぎるとなぜいけないの？

- ①食欲を失わせる甘い飲みもの  
食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。
- ②味覚の発達と甘味嗜好  
人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳時期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないように。



### 清涼飲料水の気になる点

- ①100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれています。
- ②砂糖不使用とは言うけれど...
- ③カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。



### スポーツ飲料と野菜ジュース

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果ありません。野菜はただ栄養素や繊維をとることではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。野菜ジュースではそれができません。

