

# 8月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	月	せんべい	ごはん	おから炒り なめこ汁 オレンジ	カステラ 牛乳
2	火	ヨーグルト	パン	ハンバーグ 野菜スープ バナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
3	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 すいか	ごまパイ 牛乳
4	木	ゼリー	うどん	あじの磯辺揚げ キャベツ炒り煮 メロン	フルーツポンチ 牛乳
5	金	ジュース	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 グレープフルーツ	茹でとうもろこし お茶
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
7	日				
8	月	せんべい	ごはん	豆腐のあんかけ 青菜の味噌汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
9	火	ヨーグルト	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	サワーライス お茶
10	水	せんべい	ごはん	鶏肉のごま焼き 夏野菜の味噌汁 すいか	ずんだ団子 牛乳
11	木			山の日	
12	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ	せんべい バナナ 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 かぼちゃの味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
14	日				
15	月	せんべい	ごはん	おから炒り なめこ汁 オレンジ	ヨーグルト ウエハース
16	火	ヨーグルト	ごはん	おくずかけ ひじき煮 バナナ	煮豆 牛乳
17	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 すいか	五平もち お茶
18	木	ゼリー	うどん	あじの磯辺揚げ キャベツ炒り煮 メロン	バナナケーキ 牛乳
19	金	ジュース	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳
20	土				
21	日				
22	月	せんべい	ごはん	豆腐のあんかけ 青菜の味噌汁 オレンジ	ピザポテト 牛乳
23	火	ヨーグルト	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
24	水	せんべい	ごはん	鶏肉のごま焼き 夏野菜の味噌汁 すいか	クロワッサン 牛乳
25	木	ゼリー	うどん	鮭のレモン焼き もやしの炒り煮 メロン	フライドポテト 牛乳
26	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ	ホットドッグ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 かぼちゃの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
28	日				
29	月	せんべい	ごはん	厚揚げの煮物 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
30	火	ヨーグルト	パン	卵焼き トマトスープ バナナ 牛乳	そぼろ丼 お茶
31	水	せんべい	ごはん	さばの梅味噌焼き 春雨のすまし汁 すいか	ジャムサンドパン 牛乳

## 今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	522	19.3	14.6	1.5
3才以上児	592	23.1	17.7	1.7

## 食育活動

- 2日 ケチャップ作り カシオペア座(オレンジ・ホワイテ)
- 3日 ずんだシェイク作り アンドロメダ座組
- 10日 ずんだシェイク作り ベガサス・オリオン座組



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

