



令和6年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ハルビー」

8月 保育園きゅうしょくカレンダー



にっしん市

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1 木	白飯 酢鶏 春雨スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 はるさめ 元氣うす焼せんべい	鶏もも肉 ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツアイ 緑豆もやし すいか	しょうゆ 酒 米酢 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	お茶 すいか 元氣うす焼せんべい
2 金	ピビンバ風丼 わかめスープ 胡瓜の昆布あえ	米 ごま油 すりごま 三温糖 ルイスグループ(パイン) かぼちゃポロ 星っこ	豚平切肉 やわらかブチとうふ わかめ 塩昆布 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり	しょうゆ 酒 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 パイン(以上児) かぼちゃポロ(未満児) 星っこ
3 土	エッグパンズパン 牛乳 りんごゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
5 月	そぼろご飯 五目汁 胡瓜のゆかりあえ	米 三温糖 米粉マカロニ	鶏挽肉 焼きのり やわらかブチとうふ 牛乳 きな粉	人参 ほうれん草 板こんにやく ねぎ ごぼう 干椎茸 きゅうり ゆかり	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
6 火	ナスとトマトのスパゲティ コンソメスープ 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) (栄養週間:キウ)	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 かたくり粉 ソフトな塩せん	豚挽肉 やわらかブチとうふ ベーコン 牛乳	なす ズッキーニ 人参 トマト ダイオウ 玉葱 レタス 冷凍みかん オレンジ とうもろこし	塩 ケチャップ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 とうもろこし ソフトな塩せん(1歳児)
7 水	白飯 さばの味噌煮 お浸し とうがんと汁 ぶどうゼリー	米 三温糖 かたくり粉 国産ぶどうゼリー 紫いもチップ ミニのりすけ	さば 豆みそ 松山あげ 牛乳	生姜 チンゲンツアイ 緑豆もやし とうがん 干椎茸 人参 小松菜	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 紫いもチップ ミニのりすけ
8 木	白飯 カレーキンピラ すまし汁	米 シュートリングカットポテト 菜種油 三温糖 かりかりソーダ味 きなこせんべい	豚平切肉 焼竹輪 やわらかブチとうふ わかめ チヤスヨーグルト 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにやく 青ピーマン えのきたけ 玉葱	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	牛乳	お茶 かりかりソーダ(以上児) チヤスヨーグルト(未満児) きなこせんべい
9 金	高野豆腐ご飯 ツナマヨサラダ みそ汁 みかん(缶)	米 菜種油 三温糖 エッグアミノ酸 やさしいコンソメ 元氣ミニいも花子	豚平切肉 高野豆腐 ツナ やわらかブチとうふ 豆みそ キャンディーズ	人参 干椎茸 きゅうり なす 玉葱 みかん(缶)	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	お茶 チーズ	お茶 やさいコンソメリング ミニいも花子
10 土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
13 火	菜めし ポトフ ひじきの和風サラダ	米 じゃが芋 菜種油 すりごま エッグアミノ酸 元氣小粒揚げ サクッとあられ	豚角切り ウインナー 干ひじき ロースハム キャンディーズ	菜めし 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	野菜ブイオン 塩 しょうゆ 削り節 みりん	お茶 チーズ	お茶 元氣小粒揚げ サクッとあられ
14 水	白飯 麻婆茄子 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ライスクッキーいちご キヌアあられ塩味	やわらかブチとうふ 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ キャンディーズ	なす 生姜 ねぎ 人参 干椎茸 玉葱	塩 しょうゆ 中華だし 野菜ブイオン	お茶 チーズ	お茶 ライスクッキーいちご キヌアあられ塩味
15 木	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 豚汁 黄桃(缶)	米 じゃが芋 おこめせん 人参 & 南瓜 星っこ	塩昆布 ツナ 豚平切肉 やわらかブチとうふ 豆みそ キャンディーズ	人参 ごぼう ねぎ 切干し大根 板こんにやく 黄桃(缶)	削り節	お茶 チーズ	お茶 おこめせん 人参 & 南瓜 星っこ
16 金	ゆかりご飯 切り干し大根とツナの煮物 みそ汁 パイン(缶)	米 三温糖 菜種油 じゃが芋 おこめリング甘口しょうゆ 紫芋ふんわりせんべい	ツナ やわらかブチとうふ わかめ 豆みそ キャンディーズ	ゆかり 切干し大根 人参 とうもろこし グリーンピース 玉葱 パイン(缶)	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 おこめリング甘口しょうゆ 紫芋ふんわりせんべい
17 土	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
19 月	シンデレラカレー ごぼうのサラダ キャンディーズ <食育メニューの日>	米 菜種油 すりごま エッグアミノ酸 ストロベリーゼリーの素 ケールゼリーの素	豚平切肉 ロースハム キャンディーズ 牛乳	西洋かぼちゃ なす 青ピーマン 人参 玉葱 ごぼう きゅうり とうもろこし みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	塩 濃口ソース 野菜ブイオン カレー粉 しょうゆ	牛乳	お茶 手作りゼリー入りフルーツパン
20 火	冷やし中華 平つくね まめびよデザートココア味	中華めん 菜種油 三温糖 ごま油 発芽玄米あられ	ロースハム キャベツ入り平つくね まめびよデザートココア 牛乳	トマト きゅうり 緑豆もやし とうもろこし オレンジ	削り節 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 オレンジ 発芽玄米あられ
21 水	白飯 じゃが麻婆 中華スープ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 わらび粉 黒砂糖	豚挽肉 豆みそ ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳 きな粉	生姜 玉葱 ねぎ 人参 チンゲンツアイ キャベツ	しょうゆ ケチャップ 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 黒糖わらびもち
22 木	手巻き寿司(4歳以上児) ちらし寿司(4歳未満児) ツナマヨ汁 すまし汁 ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 三温糖 エッグアミノ酸 てまり(焼酎) ミニデザート青りんご ヨソクワ ソナ塩せん	蒲鉾 焼きのり ツナ わかめ 豆乳アイス チヤスヨーグルト 牛乳	かんぴょう 干椎茸 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん(缶)	米酢 塩 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 豆乳ミカド(以上児) チヤスヨーグルト(未満児) ソフトな塩せん(未満児)
23 金	白飯 みそかつ ポイルキャベツ たぬき汁	米 菜種油 三温糖 ザラメせんべい お米で作ったバフスナックソース味	国産豚ヒレカツ 豆みそ やわらかブチとうふ 牛乳	キャベツ 板こんにやく 干椎茸 ごぼう 人参 根みつば	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい お米で作ったバフスナック
24 土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
26 月	中華風おこわ 中華スープ 甘酢あえ	もち米 米 三温糖 ごま油 さつまポテト	豚角切り しらす干し 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ 緑豆もやし キャベツ とうもろこし きゅうり	塩 中華だし しょうゆ 酒 野菜ブイオン 米酢	牛乳	牛乳 さつまポテト
27 火	うす切りライス食パン 鶏肉のパーベキューソース ポイルキャベツ 洋風スープ	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 うす焼しょうゆせんべい きらきらコーンのおほしさま	鶏もも肉 ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳	りんご 玉葱 生姜 キャベツ 人参 チンゲンツアイ 緑豆もやし	塩 しょうゆ 酒 米酢 ケチャップ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 うす焼しょうゆせんべい きらきらコーンのおほしさま
28 水	白飯 米パン粉白身魚フライ ごま風味野菜サラダ 冬瓜のカレースープ	米 菜種油 じゃが芋 すりごま エッグアミノ酸 三温糖 十勝こしあん 元氣うす焼せんべい	ホキキパン粉フライ ベーコン 牛乳 粉寒天	きゅうり ミニトマト とうがん 人参 緑豆もやし	米酢 しょうゆ 塩 野菜ブイオン カレー粉	牛乳	牛乳 水ようかん 元氣うす焼せんべい
29 木	わかめご飯 チャンプルー あわせみそ汁 パナナ	米 菜種油 じゃが芋 メープルかりんとう ほしのおせんべい	炊き込みわかめ 木綿豆腐 豚平切肉 焼竹輪 かつおバック ミックスみそ 牛乳	にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー オクラ えのきたけ パナナ	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 メープルかりんとう ほしのおせんべい
30 金	白飯 煮込みハンバーグ コンソメスープ キャンディーズ	米 菜種油 三温糖 じゃがいもおかき	FM うす味ハンバーグ ベーコン キャンディーズ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オオソウテー ダイオウ とうもろこし キャベツ 冷凍みかん オレンジ	赤ワイン ケチャップ 中華だし 野菜ブイオン 塩	牛乳	お茶 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) じゃがいもおかき
31 土	ウインナーロールパン 牛乳 りんごゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

熱中症予防のための食事

こどもは体温が上がりやすく自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症にならないために暑さを避けることはもちろんですが、普段の食生活からも熱中症になりにくくすることができます。

喉が渇かなくてもこまめに水分補給

普段の水分補給のおすすめはお茶や水から。スポーツドリンクは糖分も含むので飲みすぎによる糖分過剰摂取に注意が必要です。

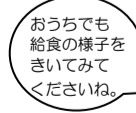
たくさん汗をかいた場合は経口補水液などを活用して塩分も補いましょう。

日頃から栄養バランスの良い食事を

体調不良時は熱中症のリスクが高くなります。暑さには負けない体づくりのため、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえたバランスのよい食事を意識してみましょう。また朝食は就寝中に失われた水分と塩分を補うことができますので、ぜひ朝食を食べて登園してきてくださいね。

今月の食育メニュー シンデレラカレー

シンデレラカレーはなぜシンデレラなのでしょう？その理由はカレーの具にあります。ヒントは夏野菜。その秘密を探しながらみんなで楽しみたいと思います。



今月の地産地消費食材

なす
6日のナスとトマトのスパゲティに地元産なすを使用する予定です。



8/1~8/7 栄養週間 口と栄養のいい関係 ~五基本味と栄養素~

食や栄養に親しみをもちながら期間になるよう、8月4日は栄養の日、そしてこの日を挟む一週間は栄養週間として2017年に設定されました。この期間に少しでも美味しく食事を味わって栄養素を実感してみたいと思います。

甘味 エネルギー源・糖質を感じる味 	塩味 ミネラルの味 低温で強く感じる 	うま味 たんぱく質・アミノ酸の味
酸味 腐敗を知らせる味 代謝を促す有機酸の味 (疲労時に好まれる) 	苦味 毒物を知らせる味 冷めるとより感じる 	酸味や苦味は本能的には苦手な味ですが、学習により美味しく感じるようになります。

こどもクッキング ※状況によっては変更・中止をすることがあります。

5日	とうもろこし	皮むきをします
22日	手巻き寿司(4歳以上)	のりの上にちらし寿司と具をのせて巻きます。
22日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイスに飾りつけをします。

おなかいっぱい 家庭保育期間中はご家庭でのカルシウム補給をお願いします

家庭保育推進期間中はアレルギー事故防止の観点から、おやつや飲み物を牛乳ではなくお茶にしており、給食で摂取できるカルシウムの量がいつもより少なくなっています。家庭保育推進期間中は、ぜひ、牛乳・乳製品、小魚、青菜等カルシウムの多い食品のご家庭での摂取にご協力をお願いいたします。

※都合により献立を変更することがあります。