2021年度

8月給食献立表

あいのそのこども園

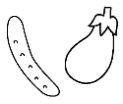
	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
2(月)	**肉味噌そば** **きゅうりの酢の物**	〇豚ミンチ 〇豆みそ　△中華めん △三温糖 △油　△片栗粉 □生姜 □もやし □人参 □チンゲン菜 □白ねぎ　中華だし 薄口醤油 酒 〇じゃこ　△ごま △三温糖　□きゅうり □わかめ □人参 濃口醤油 米酢	**オニオンブレッド** **□プルーン** **□とろろ巻き昆布** **〇牛乳**	〇ハム 〇卵 〇牛乳 〇チーズ △マヨドレ △ホットケーキミックス　□玉ねぎ （以上児）
3(火)	**ごはん** **鮭の塩こうじ焼き** **切干大根のサラダ** **じゃがいもの味噌汁**	△精白米 〇鮭　塩こうじ レモン汁 △三温糖 △ごま油　□切干大根 □キャベツ □きゅうり 米酢 濃口醤油 〇豆みそ　△じゃがいも　□玉ねぎ だし粉	**□メロン** **△ひじきスティック** **〇チーズ** **〇牛乳**	※乳、小麦
4(水)	**ミックスサンド** **フライドポテト** **トマトスープ** **〇牛乳**	〇シーチキン 〇卵　△食パン △マヨドレ　□きゅうり □いちごジャム △じゃがいも △油　食塩 〇ベーコン　□キャベツ □玉ねぎ □人参 □トマト缶 コンソメ 食塩	**ふりかけおにぎり** **△スティックゼリー** **□プルーン** **ほうじ茶**	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦 （以上児） （未満児）
5(木)	**ごはん** **チンジャオロース** **ブロッコリーのおかか和え** **玉ねぎの味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△三温糖 △油 △片栗粉　□ピーマン □人参 □もやし 濃口醤油 酒 〇かつお節　□ブロッコリー 濃口醤油 みりん 〇豆みそ　□玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ　だし粉	**□バナナ** **△全粒粉クラッカー** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦
6(金)	**ごはん** **高野豆腐入り焼きつくね** **かつおとあさりの** **ササっとサラダ** **豆腐ともやしの味噌汁**	△精白米 〇鶏ミンチ 〇高野豆腐　△片栗粉　□人参 □れんこん 食塩 濃口醤油 みりん 酒 〇大豆 〇あさり 〇シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	**肉まん** **△海草せんべい** **〇牛乳**	〇鶏ミンチ 〇おから 〇豆乳　△油 △ごま油 △片栗粉 △砂糖　△薄力粉 □ねぎ ベーキングパウダー 酒 濃口醤油 食塩 こしょう ※小麦、えび、ごま
7(土)	**ミートスパゲッティ―**	〇豚ミンチ　△スパゲティ △三温糖 △油　□玉ねぎ □トマト缶 □ケチャップ ウスターソース コンソメ		
10(火)	**わかめごはん** **アサリスープ** **かぼちゃサラダ**	〇わかめ　△精白米 食塩 酒 〇かしわ 〇あさり 〇卵　△片栗粉 △油　□人参 □玉ねぎ □キャベツ □しめじ □もやし コンソメ 食塩 〇シーチキン　△油 △三温糖　□かぼちゃ □きゅうり　米酢 食塩	**□キウイフルーツ** **△ごぼうチップ** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま
11(水)	**ごはん** **鶏肉のコーンフレーク焼き** **オクラと人参のおかか和え** **なすの味噌汁**	△精白米 〇かしわ　△マヨドレ △コーンフレーク　△油 濃口醤油 にんにく 生姜 〇かつお節　□オクラ □人参　濃口醤油 〇油揚げ 〇豆みそ　□なす □玉ねぎ □人参　だし粉	**ふのラスク** **△畑のスナック** **〇牛乳**	△ふ △バター △砂糖 ※小麦
12(木)	**お弁当**		**△胚芽スティック** **△ラムネ** **〇牛乳**	※乳、小麦
13(金)	**お弁当**		**△ポップコーン** **△揚げあられ** **ほうじ茶**	
14(土)	**焼きそば**	〇豚肉 〇かつお節　△中華めん △油　□キャベツ □人参 □ピーマン □青のり ウスターソース 焼きそばソース		
16(月)	**三色丼** **豆腐と人参の味噌汁**	〇鶏ミンチ 〇卵　△精白米　△三温糖　△油　□焼きのり □ほうれん草 濃口醤油 酒 食塩 〇木綿豆腐 〇豆みそ □人参 □白菜 □わかめ だし粉	**野菜蒸しパン** **△小魚せんべい** **〇牛乳**	△ホットケーキミックス 野菜ジュース ※小麦、えび、ごま
17(火)	**ごはん** **さばの竜田揚げ** **キャベツの酢の物** **豆腐ときのこの味噌汁**	△精白米 〇さば △片栗粉 △油 生姜 濃口醤油 酒 みりん 〇じゃこ　△三温糖　□キャベツ □わかめ □きゅうり □みかん　米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□えのき □しめじ だし粉	**□すいか** **△黒ごまかりんとう** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦、ごま
18(水)	**チキンマヨロール** **野菜チップス♪** **カボチャのポタージュ** **〇牛乳**	〇卵 〇ささ身　△ロールパン △マヨドレ　□レタス 食塩 こしょう □人参 □れんこん　△油 食塩 〇豆乳　△有塩バター　□かぼちゃ □玉ねぎ　コンソメ 食塩	**五平餅** **△ポテトチップス** **□プルーン** **ほうじ茶**	〇豆みそ　△精白米 △片栗粉 △砂糖 △ごま 食塩 みりん （以上児） （未満児）
19(木)	**ごはん** **豚肉の生姜焼き** **キャベツと豆のツナサラダ** **チンゲン菜の味噌汁**	△精白米 〇豚肉　△油　濃口醤油　酒　みりん 生姜 〇ミックスビーンズ 〇シーチキン　△マヨドレ □キャベツ □パプリカ 〇油揚げ 〇豆みそ　□チンゲン菜 だし粉	**□バナナ** **△ポップコーン** **〇チーズ** **〇牛乳**	

20(金)	**洋風寿司** **磯風味ポテト** **豆腐とわかめのすまし汁**	○鮭フレーク　△精白米 △ごま　□人参 □コーン □グリンピース □きゅうり 米酢 ○じゃこ　△じゃがいも　□青さ　食塩 ○木綿豆腐　□わかめ □白ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉	**かぼちゃプリン** **△大豆チップス** **○牛乳**	○卵 ○牛乳　△砂糖　□かぼちゃ
21(土)	**ナポリタンスパゲッティー**	○ベーコン △スパゲティ △三温糖 △油　□玉ねぎ □人参　□ピーマン □トマト　食塩 こしょう カレー粉 濃口醤油 コンソメ		
23(月)	**きつねうどん** **竹輪の磯部揚げ♪** **バンバンジー**	○油揚げ　△うどん　□人参 □干し椎茸 □白ねぎ 薄口醤油 みりん 生姜 だし粉 ○竹輪　△小麦粉 △油　□青さ ○ささ身 ○シーチキン ○豆みそ　△ごま　□もやし □きゅうり 濃口醤油	**△カステラ** **△チューペット** **△ゼリー** **○牛乳**	※乳、卵、小麦 （以上児） （未満児）
24(火)	**ごはん** **鱈のコーンマヨネーズ焼き** **春雨サラダ** **豆腐とわかめの味噌汁**	△精白米 ○鱈　△薄力粉 △マヨドレ △コーン　食塩 △春雨 △コーン △油 △三温糖　□ひじき □キャベツ □人参 米酢 食塩 濃口醤油 ○木綿豆腐 ○豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	**□キウイフルーツ** **△ミレービスケット** **○チーズ** **○牛乳**	※小麦
25(水)	**ふりかけごはん** **からあげ** **青菜とトマトのサラダ** **冬瓜スープ** **オレンジゼリー**	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦 ○かしわ　△片栗粉 △油 濃口醤油 酒 生姜 ニンニク ○シーチキン　△油 △三温糖　□トマト □ほうれん草 米酢 濃口醤油 ○ベーコン　□冬瓜 □人参 □ねぎ 薄口醤油 中華だし △砂糖　□ポンジュース　□寒天	**マカロニあべかわ** **△野菜せんべい** **○牛乳**	○黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩 ※小麦、ごま
26(木)	**ごはん** **ししゃものごま衣焼き** **スパゲッティーサラダ** **えのきと玉ねぎの味噌汁**	△精白米 ○ししゃも　△薄力粉 △油 △ごま ○ハム　△スパゲティ △マヨドレ　□キャベツ □きゅうり □もやし ○豆みそ　□えのき □玉ねぎ □わかめ　だし粉	**□ぶどう** **△野菜スティック** **○チーズ** **○牛乳**	※小麦
27(金)	**夏野菜カレー** **コールスローサラダ** **○牛乳**	○豚ミンチ ○豆乳　△精白米 △油　□玉ねぎ □人参 □かぼちゃ □なす □トマト カレールウ コンソメ △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン 食塩　米酢	**いちごヨーグルト** **△はとむぎおこし** **ほうじ茶**	○ヨーグルト いちごジャム
28(土)	**チンゲン菜と卵のあんかけそば**	○卵 ○色板　△中華めん △片栗粉　□チンゲン菜 □人参 □しめじ　みりん 中華だし 薄口醤油		
30(月)	**ごはん** **魚のパン粉焼き** **ひじきの炒り煮** **キャベツの味噌汁**	△精白米 ○かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 ○油揚げ ○大豆　△こんにゃく △三温糖 △油　□ひじき □人参 □もやし □絹さや △れんこん　濃口醤油 だし粉 ○竹輪　○豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	**マシュマロクッキー** **△紫芋チップス** **□プルーン** **○牛乳**	△コーンフレーク △マシュマロ △無塩バター (以上児) （未満児）
31(火)	**じゃこごはん** **八宝菜** **にら入りかき玉汁**	○じゃこ　△精白米 ○えび ○豚肉　△三温糖 △片栗粉 △油　□人参 □たけのこ □チンゲン菜 □白菜 □玉ねぎ □椎茸　濃口醤油 薄口醤油 酒 中華だし ○卵　△じゃがいも △片栗粉　□にら　だし粉 薄口醤油	**□バナナ** **△ひじきあられ** **○チーズ** **○牛乳**	

食育だより

お盆の精進料理

夏のお盆には、精進料理を食べる慣習があります。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。甘味・酸味・塩味・辛味・苦味の五味、赤・青・黄・黒・白の五色、煮る・焼く・蒸す・揚げる・生食の五法の考えに従って調理されます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。



食育クイズ

Qゴーヤーチャンプルの「チャンプル」って何？

①揚げもの　②炒めもの　③煮物

A正解は②。
「チャンプル」は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、いろんな具材を合せた炒め料理のことです。ゴーヤーチャンプルは、ゴーヤーに豆腐や卵などを合わせて炒めますが、素麺を使ったソーメンチャンプルー、車麩を使ったフーチャンプルーなど様々な種類があります。

お知らせ

○12日（木）、13日（金）は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

食具を使うタイミングを見極めよう Part1

８月４日は「８（は）４（し）」の語呂合わせから、お箸の日と言われています。それにちなんで、今月からは食具について特集させていただきます。

子ども達が食具を使い始める目安は、年齢でとらえてしまう傾向がありますが、ご存じのように子どもの発達には個人差があります。そのため、心身の発達を見極めながら進めることが重要です。
下の図で示したように、手指は小指から発達し始め、その後親指に発達が進んでいきます。したがってスプーンを上手に持てないということは、まだ手指が十分に発達していないケースが多いようです。そんな時には、無理にスプーンの練習を始めるよりも、手づかみ食べの経験を積んで、食に対する意欲をしっかしはぐくみましょう。手づかみ食べは、自分の一口量を覚えるのにも大切なことです。

1

4か月頃は、手の小指側で物を握り、手首は手のひらの方向に曲がっています。

2

7か月頃になると、親指と他の4本の指の間で物を握ることが出来るようになり、手首もまっすぐにコントロールできるようになります。

3

8か月頃になると、親指、人差し指、中指で掴むことが出来るようになります。

4

9か月を過ぎると、親指、と人差し指の先で小さな物を摘まむことが出来るようになります。

では、食具を上手に使うために、手指の発達だけを注目すればよいのでしょうか？それには、全身の発達が必要で、例えば、5秒間以上自分で座っていられるかも大切なことです。体幹が育ち、姿勢を保てなければ、自分で食べることはできません。立つ前に座れるようになる、話す前に片言を言うなど、発達に一定の秩序と順番があります。
スプーンや箸の使い始めは、急がないことが大切です。来月号では、スプーンと箸を始めるタイミングについてお話しさせていただきます。