

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------|---|---|---|---|----------|-------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 立秋 (りっしゅう) | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【夏野菜・ズッキーニ】</p> <p>ズッキーニはきゅうりのような見た目ですが、実は南瓜の仲間。最近では、スーパーなどにも並ぶ、身近な野菜になっています。ビタミンCを多く含み、風邪の予防や疲労回復、肌荒れの改善などに効果があるので、暑さで体力が落ちている時におすすめの野菜です。味や歯応えに癖がなく、カレーやキッシュ、トマト煮などの他、みそ汁や揚げ浸しなどにも合います。</p> | せんべい、麦茶 | ビスケット、麦茶 | ポテトスナック、麦茶 | クッキー、麦茶 | せんべい、麦茶 | ヨーグルト、麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | そうめん ウインナー盛り合わせ 果物 | ご飯、ハンバーグ 付け合せ みそ汁、果物 | ご飯、魚のフライ もやし中華和え みそ汁、果物 | スパゲッティナポリタン きゅうりのサラダ スープ、果物 | ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツの酢の物 みそ汁、果物 | お弁当の日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | パン、牛乳 | フルーツポンチ、牛乳 | みたらし団子、牛乳 未満児 ⇒ | アイス 0, 1歳児⇒ヨーグルト | クッキー、牛乳 | せんべい、牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 山の日 | 9 振替休日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【好き嫌いがあるときは】</p> <p>子どもは、食べ物の香りや味、食感にも敏感です。初めて見る食材や料理に対しても警戒します。子どもは信頼している大人の行動をよく見ているので、まずは「美味しいね」と大人が食べる姿を見せて安心できるようにしましょう。食べられない時は、「次は一緒に食べようね」と声をかけ、食べれた時にはほめて。苦手な食材は、好きな料理や味付けで食べやすくすることも大切です。</p> |  | 防災訓練 | |  | お盆保育 | → | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | せんべい、麦茶 | ビスケット、麦茶 | クッキー、麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | バターコーンご飯 野菜炒め みそ汁、果物 | ご飯、かつおの揚げ浸し 胡麻汚し みそ汁、果物 | カレーライス ほうれん草とツナの和え物 果物 | お弁当の日 | お弁当の日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | クラッカー、チーズ 牛乳 | アイス 0, 1歳児⇒ヨーグルト | ホットケーキ、牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【お盆は夏野菜で精進料理】</p> <p>仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すことなく使い切って無駄を出さないようにするのが特徴です。お盆には胡瓜の酢の物や南瓜の煮つけなど、旬の野菜を活かした精進料理で子ども達と一緒に、仏様の供養をしましょう。</p> | お盆保育 | 体操教室 | 集金日 |  | 身体測定 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ビスケット、麦茶 | ポテトスナック、麦茶 | クッキー、麦茶 | せんべい、麦茶 | ヨーグルト、麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | お弁当の日 | 冷やし中華 中華スープ 果物 | 夏野菜のドライカレー コールスローサラダ 果物 | ひじきご飯 カジキのパン粉焼き みそ汁、果物 | ご飯、肉団子 小松菜とツナの和え物 みそ汁、果物 | お弁当の日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ジャムサンド、牛乳 | マンゴープリン、牛乳 | とうもろこし、牛乳 | ポテトスナック、牛乳 | せんべい、牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 23 処暑 (しよしよ) | 24 | 25 | 25 | 27 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【食べ物を無駄にしない心がけ】</p> <p>○入浴して汗を流し、肌をさっぱりさせてから寝ましょう。 ○クーラーや扇風機は、風邪が一度壁に当たるように調整します。風が直接当たらないようにしましょう。 ○寝冷えをしないように、お腹にタオルケットなどをかけましょう。 ○赤ちゃんの場合は寝入りばに大量の汗をかきまです。背中にハットタオルをはさみ、寝入ったら抜き取ると良いでしょう。</p> |  | 体操教室 | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | せんべい、麦茶 | ビスケット、麦茶 | ポテトスナック、麦茶 | クッキー、麦茶 | せんべい、麦茶 | ヨーグルト、麦茶 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 冷やしうどん かき揚げ 果物 | ご飯、ブルコギ炒め もやし中華和え物 みそ汁、果物 | ご飯、焼き魚 ポテトサラダ みそ汁、果物 | セルフ海苔巻 (以上児) ちらしずし (未満児) 鶏のから揚げ みそ汁、果物 | カレーライス サラダ フルーチェ | お弁当の日 | | | | | | | | | | | | | | |
| | パン、牛乳 | フライドポテト、牛乳 | ゼリー、牛乳 | おやつスパゲッティ 牛乳 | クッキー、牛乳 | せんべい、牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | <p>★ビタミンで体いきいき元気！★</p> <p>ビタミンは、体内でほかの栄養素がスムーズに働くための潤滑油のような役割をしています。水溶性と脂溶性があり、水溶性は少量を頻りに、脂溶性は油とともにすることで吸収がよくなります。水溶性はビタミンB、C、葉酸などで、緑黄色野菜、柑橘類、卵、レバー、牛乳、大豆製品などに含まれます。脂溶性はビタミンA、E、D、Kなどで、レバーまぐろ、アジ、卵黄などに含まれます。様々な食材をバランスよくたべましょう。</p> <p>【塩分の働きとは】 塩分は「ナトリウム」として体内に存在し、カリウムとともに体内の水分バランスや、細胞外液の浸透圧を維持しています。また、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養の吸収や輸送にも関わる重要な働きをしています。不足すると疲労感をもたらす、食欲不振等も引き起こします。通常の食生活では不足しませんが、多量の発汗や激しい下痢により、不足することも。一方で塩分の取り過ぎは、高血圧や腎機能障害などの原因にもなります。薄味を心がけ、とり過ぎに注意しましょう。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【旬の食材を上手に使う】</p> <p>旬の食材は、栄養価が高い/旨味が濃い/鮮度がよい/価格が低いなど、うれしい要素がたくさんあります。旬の食材を食べることは体に良く、四季を感じられて、心を豊かにしてくれ、食卓での会話も弾みます。これからの季節は鮭やサンマ、ごぼう、れんこん、さつまいも、リンゴ、梨、ぶどうなどがおいしくなります。秋に味覚を楽しみましょう。</p> |  | 体操教室 | <p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>488kcal</td> <td>572kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.3g</td> <td>20.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.6g</td> <td>17.4g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>169mg</td> <td>188mg</td> </tr> </table> | | | | | 三才未満児 | 三才以上児 | エネルギー | 488kcal | 572kcal | たんぱく質 | 16.3g | 20.7g | 脂質 | 14.6g | 17.4g | カルシウム | 169mg | 188mg |
| | | | 三才未満児 | 三才以上児 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | エネルギー | 488kcal | 572kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 16.3g | 20.7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 14.6g | 17.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 169mg | 188mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| せんべい、麦茶 | ビスケット、麦茶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物 | ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き 春雨サラダ みそ汁、果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アイス 0, 1歳児⇒ヨーグルト | バナナケーキ、牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。