




2023ねん 8がつ よていこんだてひょう

つくしんほほいくえん

おにせ	ようひ	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 15 29	か	ごはん ひじきふりかけ ぶたにくとじゃがいものみそいため きりぼしだいごんのちゅうかさらだ とうがんのすましじる	こめ ひじき・うめほし・しそ・さけ・しょうゆ・ごまあぶら ぶたにく・たまねぎ・じゃがいも・びーまん・しょうが・にんにく・さけ・さとう みそ・しょうゆ・みりん・ごまあぶら・かたくりこ きりぼしだいごん・もやし・にんじん・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら とうがん・ねぎ・とりにく・しお・しょうゆ・だし	まっちゃけーき <small>こむぎこ・さとう・ペーキンくぼうだー ぎゅうにゅう・まっちゃ・あぶら</small> きよほう ぎゅうにゅう
2 16		かれーらいす きゅうりとだいごんのゆかりあえ なすとあぶらあげのみそじる	こめ・おしおぎ・ぶたにく・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・あぶら・こむぎこ・かれーこ さけ・けちやつぶ・ちゅうのうそーす・しょうゆ・さとう きゅうり・だいごん・しょうゆ・ゆかり なす・あぶらあげ・たまねぎ・みそ・だし	こめこくつきー <small>こめこ・さとう・とうにゅう・ばたー</small> すいか ぎゅうにゅう
30	すい	やしきぞぼ たこやしきふうおにぎりにぎ ふらいどぼとど 夏まつり やしきとうもろこし きゅうりのしおもみ みにとまと えだまめ だいごんとたまねぎのみそじる	ちゅうかめん・さけ・ぶたにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・あぶら・ちゅうのうそーす・しお・あおのり こめ・しお・とりにく・にんじん・ねぎ・しょうゆ・ごまあぶら・あおのり・かつおぶし じゃがいも・あぶら・しお とうもろこし・しょうゆ・さとう きゅうり・しお みにとまと えだまめ・しお だいごん・たまねぎ・みそ・だし	たこあしあめりかんどく <small>ほっとけーきみくす・ぎゅうにゅう・ういんなー</small> すいか ぎゅうにゅう 
3 17 31	もく	しょくぼん とりにくのぼーべきゅーそーすやしき きゃべつのだてー かぼちゃさらだ びーふんのしおすーぶ	しょうぼん とりにく・しお・さけ・あぶら・しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご あぶら・さとう・ちゅうのうそーす・しょうゆ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しお・あぶら かぼちゃ・さとう・きゅうり・まよなえーす・しお・みくすびーんず びーぶん・にら・だいごん・しお・こんぞめ	こーんとペーごんのおにぎりにぎ <small>こめ・しお・こーん・ペーごん・しょうゆ・ばたー</small> きよほう ぎゅうにゅう
4 18	えん	ごはん さばのしおこうじやしき かぼちゃきんぴら おくらともろへいやのなっとうあえ (1-2さい ほうれんそうのなっとうあえ) えのきととうふのみそじる	こめ さば・しおこうじ かぼちゃ・にんじん・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・あぶら なっとう・ほうれんそう・おくら・しょうゆ (3-5さい もろへいや) えのき・とうふ・ほんのうねぎ・みそ・だし	みたらしどーすと <small>しょくぼん・ばたー・しょうゆ・さとう・みりん</small> とうもろこし ぎゅうにゅう
5 19	ど	にくうどん こぶきいも ほうれんそうのちゅうかあえ	うどん・ぶたにく・しょうゆ・さけ・みりん・たまねぎ・にんじん・しお・しょうゆ・さとう・だし じゃがいも・しお ほうれんそう・にんじん・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら	わかめおにぎりにぎ <small>こめ・しお・わかめ・しょうゆ</small> きよほう とうにゅうきなこ <small>とうにゅう・さとう・きなこ</small>
7 21	けつ	ごはん とりのからあげ とまと えだまめさらだ ほうれんそうとたまねぎのみそじる	こめ とりにく・しょうが・にんにく・さけ・しょうゆ・みりん・かたくりこ・あぶら とまと えだまめ・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しお・さとう ほうれんそう・たまねぎ・あぶらあげ・みそ・だし	しらすちゅーはん <small>こめ・しお・しらす・にんじん・ねぎ・びーまん・しょうゆ・ごまあぶら</small> すいか ぎゅうにゅう
8 22	か	ごはん すぶた もやしのなむる わかめとねぎのすーぶ	こめ ぶたにく・にんじん・たまねぎ・れんこん・びーまん・あぶら・さとう・けちやつぶ・す・ごまあぶら もやし・きゅうり・にんじん・しょうゆ・ごまあぶら・ごま わかめ・ねぎ・だし・しお	こくとうさんど <small>しょくぼん・こくとう・あす・ばたー</small> きよほう ぎゅうにゅう
9 23	すい	ひやしちゅうか じゃかぼたふう とりにくとしいだけのすーぶ	ちゅうかめん・はむ・きゅうり・とまと・こーん・だし・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら じゃがいも・しお・ばたー とりにく・しいだけ・ふ・だし・しお・しょうゆ・ごまあぶら	のりおにぎりにぎ <small>こめ・のり・しお</small> おしゅぶいこんぶ(1さい さつまいも) ぎゅうにゅう
10 24	もく	ごはん とじじゃが こまつなととうみょうののりあえ ひやじる (みやさきけんのつめたみそじる)	こめ とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらす・さとう・しょうゆ・さけ・だし・あぶら こまつな・とうみょう・にんじん・のり・しょうゆ つな・たまねぎ・しょうが・ごま・みそ・きゅうり・だし	ぶたにくのしょうがにおにぎりにぎ <small>こめ・ぶた・しょうが・さとう・しょうゆ・さけ・みそ・ごまあぶら</small> めろん ぎゅうにゅう
25	えん	ごはん かれいのなんぼんづけ まるかじりやさい とうふとなめこのみそじる	こめ かれい・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・にんじん・びーまん・ほろりか・さとう・しょうゆ・す とまと・きゅうり・まよ とうふ・なめこ・ねぎ・みそ・だし	みかんぜりー <small>みかんじゅーす・さとう・かんてん</small> とうもろこし ぎゅうにゅう
12 26	ど	れたすつなちゅーはん だいごんとほたてのわふうさらだ じゃがいもとわかめのみそじる	こめ・しお・つな・にんじん・たまねぎ・れたす・しょうゆ・ごまあぶら だいごん・きゅうり・ほたて・ごまあぶら・す・しょうゆ・さとう じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ・だし	ほっとけーき <small>こむぎこ・ペーキンくぼうだー・さとう・あぶら</small> とうにゅうここあ <small>とうにゅう・さとう・ここあ</small> きよほう
14 28	けつ	なつやすいみーとそーすすばげてい ぶろっこりーのふれんちさらだ きゃべつとこーんのすーぶ	すばげてい・あぶら・にんにく・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・なす・すつきー・あぶら こむぎこ・とまとかん・けちやつぶ・ちゅうのうそーす・しょうゆ・しお・さとう ぶろっこりー・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しお・さとう きゃべつ・たまねぎ・こーん・だし・しお	おかかまよおにぎりにぎ <small>こめ・しお・かつおぶし・しょうゆ・まよ</small> めろん ぎゅうにゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	ナトリウム 相当 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	560	21.0	15.6	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未満
予定	569	21.0	17.8	188	1.7	207	0.34	0.36	29	7.8	1.9

- ★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
- ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
- ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
- ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。



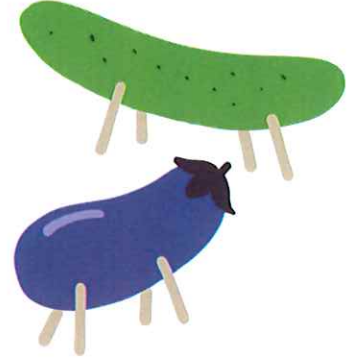
8がつ きゅうしょくだより

作成者：栄養士 小川



お盆

お盆は8月13日に先祖の霊を迎えお供え物をしてまつり、16日に送り出すという日本の古くからある行事です。お供え物にはいろいろなものがありますが、なすやきゅうりで先祖の霊がやってくるための乗りものを飾り、もち米で作った和菓子やそうめん、季節の野菜と果物を供えます。お盆の間は肉を食べずに精進料理を食べることが多いそうです。



冷たいものをと過ぎていませんか？

夏になるとおなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。暑い日が続いていますが、体を冷やさないように気を付けることも大切です。

ピーラーを使って人参の皮むき！



6月からデイキャンプに向けて、なのはな組でピーラーを使った人参の皮むきを始めました。手を切らないように注意しながらみんな真剣に練習をしていましたよ。デイキャンプが終わってからも皮むきをしてくれています！



8月の行事食

25日に1.2歳児クラスは食べやすい大きさにカットしますが、3～5歳児クラスは大きなお口でかぶりつける大きさのトマトときゅうりを提供します。また、10・24日に冷や汁（宮崎県）を提供します。