献　　立　　表

平成30年度8月　　福）五和会　大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	水	ビスケット お茶		なすミートスパゲティー 人参ときゅうりのマリネ オニオンスープ すいか	ほうれん草チーズ蒸しパン お茶
2	木	乳酸菌飲料	ふじクッキング	**園外保育・キャンプ**	**アイス屋さん**
3	金	せんべい お茶		ハヤシライス スパゲティサラダ バナナ	ドロップクッキー 牛乳
4	土			**土曜給食**	菓子 お茶
6	月	スティック人参 お茶		冷やし中華 ポテトのチーズ焼き 枝豆 オレンジ	カップケーキ 牛乳
7	火	乳酸菌飲料		**たなばたランチ**	**キラキラゼリー**
8	水	ビスケット お茶		米飯 じゃこの天ぷら もやしのごま酢和え わかめのみそ汁 バナナ	自家製マシュマロヨーグルト
9	木	ふかしいも お茶		米飯 魚フライミックスソース お豆サラダ けんちん風みそ汁 オレンジ	ブラウニース 牛乳
10	金	せんべい 牛乳		米飯 ポテト春巻き 春雨の中華サラダ 豆腐のみそ汁 ミニゼリー	カルシウムラスク お茶
				13・14・15日　希望保育	
16	木	ビスケット お茶		カレーライス マカロニサラダ ミニゼリー	菓子 お茶
17	金	せんべい お茶		シーチキンごはん 磯辺さつまいも いんげんのごま和え 切り干し大根のみそ汁 甘夏みかん	色ゼリー
18	土			**土曜給食**	菓子 お茶
20	月	ビスケット お茶		親子そぼろ丼 青菜のしらす和え ミニトマト 五目うどん汁 チーズ	バナナケーキ 牛乳
21	火	乳酸菌飲料		米飯 野菜たっぷり夏マーボー キャベツとトマトのサラダ 枝豆	**お菓子屋さん**
22	水	スティック人参 お茶		米飯 魚のインディアン揚げ 切り干し大根のサラダ えのきとチンゲン菜のすまし汁 メロン	カントリークッキー 手作り飲むヨーグルト
23	木	バナナ お茶	ももクッキング	いわしのかばやき丼 春雨サラダ とうがん汁 すいか	ごまビスケット 牛乳
24	金	せんべい 牛乳		**おたのしみ弁当**	**8月お誕生ケーキ** 菓子　紅茶
25	土			**土曜給食**	菓子 お茶
27	月	ふかしいも お茶		米飯 焼き魚鮭 ささみとトマトの中華和え すまし汁 オレンジ	スピン 牛乳
28	火	ビスケット 牛乳	うめクッキング	梅ごはん みそハンバーグ おかかきゅうり 夏野菜のみそ汁 巨峰	トロピカルゼリー
29	水	乳酸菌飲料		米飯　なすのチーズ焼き　スパゲティツナサラダ　野菜スープ 枝豆　甘夏みかん	ピザトースト 牛乳
30	木	せんべい お茶		キッズビビンバ　ちくわときゅうりの青のり和え　コーンスープ　オレンジ	フルーツヨーグルト
31	金	ビスケット お茶		**防災非常食**　おにぎり　豚汁　バナナ	菓子 ジュース

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	560	18.6	16.8	183	2.3	179	0.28	0.35	30	3.9	2
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	200	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	98	81	106	71	96	90	90	97	167	85	105
3才未満児	478	15.2	13.9	167	2	174	0.24	0.31	28	3.5	1.6
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	103	82	109	79	87	93	96	115	156	95	100

＊都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

クッキング保育

○ふじ　2日　カレーライス
　　ピザ
　　ゼリー

○うめ　28日　きゅうりとピーマンの
　　ツナサラダ

○もも　23日　フルーチェ

おたのしみ弁当　8月24日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月おたのしみ弁当の日がありますので、忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。
(ふじ・つばき・さくら・うめ)

8月 しょくじだより

こんにちは、きゅうしょくです。

「えらぶってたのしいね！！」
給食では毎日のおやつを楽しみにし、自らえらぶ事を大切にしています。
毎月のお菓子屋さん、奇数月の出前クッキング、今年度初めて登場した洋菓子屋さんも大好評！
8月からも色々なイベントや行事食を計画しています。お家でもお話聞いてみて下さいね。

★8月のイベント★

- **たなばたランチ**
  8月7日（火）
  昼食はお寿司をカップに盛り付け、汁に色とりどりのそうめんを入れ、かわいいランチをつくります。午後のおやつはキラキラゼリーです。子どもたちの願いがお空に届くかな。

- **アイス屋さん**
  8月2日（木）
  8月はアイス屋さんがオープンします。
  色々なアイスの中から好きなアイスを選びます。どんなアイスかお楽しみに！

★正しく楽しくおやつを食べよう★

子どもにとってのおやつは大人と違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事で不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

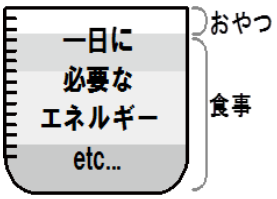
おやつが必要な理由

●子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。
　体が小さくてもたくさん食べる必要があります。
●子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。
　食事＋おやつで摂取回数を増やすことが重要です。

おやつの与え方

●次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
●おやつもきちんと食卓で。遊びと食事をしっかり分けましょう。
●だらだら食べは虫歯の原因に。食べる時間を決めましょう。

おやつに適した量と食品



●摂るべき量の目安は、1日に必要なエネルギー量の10%が目安です。
　（3～5歳児：130kcal前後、1～2歳児：100kcal前後）
●食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。
●昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は与える量を調整しましょう。
●市販のお菓子を利用するときはパッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。