



8月予定献立表

日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g	
2月	ごはん タンドリーチキン 春雨中華サラダ	豆腐南瓜のみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 スティックパン	鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	にんにく 人参 きゅうり 南瓜 オクラ キャベツ みかん	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	433 19.7	12.8 2.1
3火	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル みそこんにやく煮	中華冬瓜スープ ぶどう 牛乳	牛乳 焼きドーナツ (ほうれん草味)	木綿豆腐 かつお節 ツナ みそ たまご 牛乳	ズッキーニ 小松菜 えのきたけ 冬瓜 ぶどう	米 ごま油 砂糖 こんにやく	491 17.0	18.2 2.2
4水	ごはん ほきカレー立田揚げ 納豆オクラネバネバ和え	にんにくスープ なし 牛乳	牛乳 おさつスティック	ほき ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	オクラ 人参 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ にんにく なし	米 大豆油 片栗粉	423 20.0	12.3 1.6
5木	ごはん 豚肉野菜炒め レタスツナの夏サラダ	コーンコンソメスープ アンデスメロン 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 ツナ たまご 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ レタス もやし きゅうり ミニトマト クリームコーン缶詰 アンデスメロン /	米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	478 19.5	17.3 1.6
6金	ごはん 黒はんぺんフライ ラタトゥイユ	冷や汁 ディズニーチーズ ジョアプレーン	牛乳 アンパンマンせんべい	ツナ 絹ごし豆腐 みそ 黒はんぺん チーズ ジョアプレーン	きゅうり 生姜 ねぎ なす 青ソ トマト缶詰 大蒜 ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	米 すりごま オリーブ油 大豆油	402 16.3	13.8 2.1
10火	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き 南瓜そぼろ煮	わかめ豆腐コンソメスープ デラウェア 牛乳	ジョアマスカット クラッカー	メルルーサ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	とうもろこし缶詰 南瓜 枝豆 人参 しめじ 玉ねぎ わかめ デラウェア /	米 サラダ油 砂糖 エッグアミノ酸	417 18.6	12.1 1.3
11水	ごはん マーボートマト豆腐 ひじき枝豆サラダ	トマト玉子スープ なし 牛乳	牛乳 カエデの実	豚肉 木綿豆腐 たまご かまぼこ ベーコン 牛乳	玉ねぎ えのきたけ 大蒜 ひじき 人参 枝豆 トマト なし	米 サラダ油 砂糖 米粉 片栗粉	552 20.1	22.6 1.7
12木 16月	夏季自由保育期間 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。		※ 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介します ※ ①調理の前には、石けんで手を二度洗います。 ②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させる。 …細菌は水分が大好き。細菌の繁殖を防ぐには ◎お弁当箱や食品に細菌をつけないこと ◎細菌が繁殖しにくい環境を作ることです。 調理～さわらない＆しっかり加熱することで細菌を寄せ付けない ①しっかり加熱する。②食材にさわらないようにする。 盛り付け～水気と温度はお弁当の大敵～ ①よく水気を切る。②よく冷ましてからフタをする。 持ち運び～お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置く。					
17火	ごはん ブルコギ トマト甘酢和え	豆腐わかめオクラみそ汁 冷凍みかん 牛乳	ソフールヨーグルト	牛肉 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト オクラ わかめ みかん	米 ごま油 砂糖 ごま	465 18.5	16.5 1.4
18水	ごはん・のりふりかけ 豆腐さかなすり身の磯辺揚げ・ポテト なすのおひたし	花魁そうめん汁 チーズ 牛乳	牛乳 クリームパン	豆腐 魚すり身 チーズ かつお節 さば削り節 牛乳	なす オクラ 小松菜 しめじ のり	米 じゃが芋 大豆油 花魁 そうめん	478 18.9	19.4 1.3
19木	スタミナ丼 南瓜のサラダ レタス冬瓜スープ	なし 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 南瓜 枝豆 レタス なし えのきたけ しめじ 冬瓜	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 エッグアミノ酸	517 19.1	20.9 1.1
20金	トマトツナのせそうめん タコ焼き 切り干し大根マリネ	元気ヨーグルト 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	ツナ たこ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 切り干し大根 人参 きゅうり あおりのり	米 しょうめん 大豆油 砂糖 ごま油	450 17.9	17.4 2.9
23月	豚丼 中華かまぼこサラダ きのこコンソメスープ	なし 牛乳	牛乳 プリン	豚肉 かまぼこ たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり 枝豆 しめじ 小松菜 えのきたけ なし	米 白滝 砂糖 ごま油	507 19.2	18.4 2
24火	十六穀米 ハヤシライスソース ツナほうれん草ナムル	つくね アンデスメロン 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ もやし ほうれん草 アンデスメロン /	米 十六穀米 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	560 20.3	18.6 2.2
25水	ごはん・のりふりかけ コーンコロケ 鶏肉小松菜の塩炒め	キムチスープ 鉄分Oaチーズ 牛乳	牛乳 お米deレモンマフィン	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	小松菜 人参 しめじ 生姜 白菜キムチ漬け とうもろこし 大根 ねぎ しめじ のり /	米 大豆油 ごま油 春雨	503 17.3	18.5 1.3
26木	ごはん 炒り豆腐包み焼き 三色野菜炒め	南瓜きゃべつオクラみそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 豆乳お野菜マフィン	豆腐 鶏肉 みそ さば削り節 牛乳	もやし 人参 にはら オクラ キャベツ 南瓜 みかん	米 ごま油 ごま	522 19.3	18.5 1.9
27金	プチアメリカンドック ヘルシーから揚げ スマイルポテト	きゅうり中華漬け 合わせるゼリー ジョア	牛乳 バインクレープ	ウインナー 鶏肉 ジョア	とうもろこし 枝豆 きゅうり みかん/バイン黄桃缶詰	小麦粉 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	お楽しみ給食 429 18.0	
30月	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き ラタトゥイユ	にんにくスープ なし 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	さば たまご 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ ニンニク 小松菜 えのきたけ なし /	米 サラダ油 オリーブ油 片栗粉	548 19	21.8 1.4
31火	ごはん 豚肉ときゅうりの炒め物 枝豆ポテトサラダ	もずくのおすまし 冷凍みかん 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 ツナ たまご さば削り節 牛乳 みそ	人参 きゅうり コーン ズッキーニ 枝豆 もずく 小松菜 オクラ 玉ねぎ みかん / エッグアミノ酸	米 サラダ油 ごま油 砂糖 じゃが芋	458 17	15.9 1

※物質の都合により、献立を変更することがあります。

食中毒にならないために！ ～お弁当おすすめ食材～

- ①梅干し…抗菌効果があります。日の丸弁当だと梅干しの周りしか抗菌効果がありません。きざんで梅干しソシヨ和えごはんなどがおすすめです。
- ②ショウガ…抗菌効果と食欲増進にも効果あり、夏バテ気味の時期は、豚の生姜焼きなど子どもには少し甘めの味付けがおすすめです。
- ③お酢…抗菌効果はあなどれません。甘酢和えやマリネなど一品とり入れてみてはどうでしょう。
- ④揚げ物…中まで加熱した揚げ物はオススメです。じゃが芋コロケは中身のじゃが芋が傷みやすいのでお弁当には不向きです。
- ⑤自然解凍で食べられる冷凍食品…自然解凍できる冷凍食品は、暑い夏場には保冷剤代わりにもなっておおすすめです。





8月予定献立表

Main menu table with columns for Date, Lunch, Snacks, Main Ingredients, and Nutritional Values. Includes a special notice for August 12-18 regarding summer vacation.

給食食数 1号認定児 1回 2号認定児 18回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



食中毒にならないために！～お弁当おすすめ食材～

- ①梅干し…抗菌効果があります。日の丸弁当と梅干しの周りしか抗菌効果がありません。きざんで梅干しシソ和えごはんなどがおすすめです。
②ショウガ…抗菌効果と食欲増進にも効果あり、夏バテ気味の時期は、豚の生姜焼きなど子どもには少し甘めの味付けがおすすめです。
③お酢…抗菌効果はあなどれません。甘酢和えやマリネなど一品とり入れてみてはどうでしょう。
④揚げ物…中まで加熱した揚げ物はオススメです。じゃが芋コロッケは中身のじゃが芋が傷みやすいのでお弁当には不向きです。
⑤自然解凍で食べられる冷凍食品…自然解凍できる冷凍食品は、暑い夏場には保冷剤代わりにもなっております。



食育だより

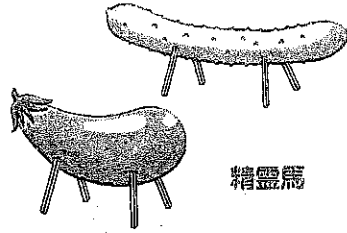


令和3年8月

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。休みに入ると生活も不規則になりがちですが、朝起きたら、「朝ごはん」を食べて活動しましょう。朝ごはんは毎日の『体内リズム』を整えるはたらきがあります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、体調管理を心がけましょう。



『おぼん』の行事

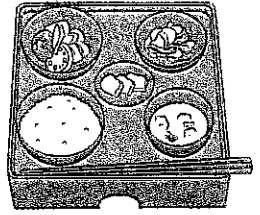


精霊馬

「おぼん」は、ご先祖様や亡くなった人たちの霊(たましい)をおむかえし供養する行事です。

「精進料理」や果物などをお供えしたり、盆提灯や、「きゅうりの馬」と「なすの牛」を飾ります。

「きゅうりの馬」は、ご先祖様を迎えるときの乗り物として、『足の速い馬に乗って早くおこしください』。「なすの牛」には、ご先祖様を送る時の乗り物として、『足の遅い牛に乗って、ゆっくりお帰りください』との願いが込められています。



しょうじゅりょうり

～食品による窒息 子どもを守るためにできること～

カミカミ



窒息がおきる子ども側の要因は大きく分けて2つあります。

それは、「食べる(噛む、飲み込む)力」と「食事の時の行動」です。

参考資料:日本小児科学会

モグモグ



「食べる(噛む、飲み込む)力」

- ・月齢に合わせた離乳食や、年齢に合わせた食事を提供しましょう。
- ・市販品の対象月齢はあくまで目安です。子どもに与える前にもう一度安全かどうか考えてから与えましょう。
- ・丸飲みしてしまいそうな固いものは、窒息につながる可能性がありますので与えないようにしましょう。

「食事の時の行動」

- ・食べることに集中させる。
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる。
- ・よく噛んで食べさせる。
- ・一口の量を多くしない。
- ・口の中に食品があるときはしゃべらせない。
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない。
- ・食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない。

窒息を起こしやすい食品・食品側の要因

食品の形態、特性	食材	予防・注意点	
丸いもの つるつとしたもの	弾力 あり ブチトマト ブドウ さくらんぼ うずらの卵 球形のチーズ カップゼリー ソーセージ こんにゃく	 ・1/4カットにして小さくする。 ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物などが入りやすい。 また、凍らせたり、こんにゃくゼリーになると、更に窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分に切る。 ・こんにゃくは使用しない。1cmに切った糸こんにゃくを使用する。	
	粘着性 が高い 白玉団子	・つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意する。	
	固い あめ ピーナッツなどの豆類 ラムネ	・4歳以上になってから食べるようにする。	
粘着性が高く、 唾液を吸収して 飲み込みづらいもの	餅 パン類 カステラ	ごはん 焼き芋 せんべい	・水分を摂ってのどを潤してから食べる。 ・一口量を守って詰め込まない。 ・よくかむ。
固く 噛み切りにくいもの	エビ リンゴ 肉類 棒状のセロリ	貝類 イカ 生の人参 水菜	・2歳以上になってから。 ・小さくする。・水菜は1~1.5cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意。
	弾力があり 噛み切りにくいもの	きのこ類(えのき、しめじ、舞茸、エリンギ)	・1cm程度に切る。
唾液を吸収して 飲み込み づらいもの	噛みにくい のり	グミ	・4歳以上になってから。・口に入れるのは1個ずつ。 ・刻みのりを、かける前にもみほぐしておく。
	鶏ひき肉のそぼろ煮	煮魚	・片栗粉でとろみをつける。 ・細かくして、何かと混ぜる。 ・味を染み込ませ、やわらかくしっかり煮込む。
	茹でたまご		
	煮魚		

ご家庭でも、子どもに合った食事提供の参考にしていただければと思います。

こども園の、給食・おやつでも窒息予防のためガイドラインに基づき食べやすい食品対応をしています。