



# きらり保育園-塩川ドレミ- 8月給食だより



30℃越えも珍しくない季節になりました。子供たちは脱水しやすいカラダであるにも関わらず、遊びに夢中で喉が渇いていることに気づいていないことが多いです。こまめに水分補給の時間を取り声掛けをするのが、脱水症予防のポイント★！熱中症に気を付けて、夏をめいっばい楽しみましょう☺

## きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

### テーマ3:スプーンや箸を正しく持とう！

箸を正しく持てるようになるには、手づかみ食べ、スプーン(えんぴつ)握りを習得していることが近道です☺  
箸を正しく持つまでの道のりは、実は0歳児から始まっています✿  
食事を楽しみながら、程よく教えて頂きますようお願いいたします。



### 《正しく使える子》 《正しく持てない子》



「食べる力」がUP！  
周りから褒められることで、自信が持てるようになります♪



大人になってから箸の癖を治すのは苦勞するかも...

## ♪7月の食育デー♪

### 野菜の成長・収穫体験発表



もっと大きく育つのが楽しみです

### 野菜ピザ



### ベーコンピザ



### シーフードピザ



### マッシュルームとなすのピザ



### スッキーニピザ



### ↓ 野菜切り



### ↓ ピザ盛りつけ★



7月の食育デーは「夏野菜ピザ作り」でした！  
きらり保育園で育てた夏野菜をみんなで収穫し、どんなピザを作るか子供たちと話し合っ、5種類のピザが完成しました★！  
お友達と一緒に作って食べることで、より楽しく、美味しい食育デーになりました☺また来月も楽しみですね♪



おいしい♡

※8月に**オクラ**を提供予定です

初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



喜多方産

黒米



米油



きび砂糖

切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

# 令和2年 8月のメニュー

曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鯉節・昆布・ 煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピー ス・小松菜・玉ねぎ・ブロッ コリー・バナナ	米・きび砂糖・ 米油・たまりせ んべい	413 8.8	14.6 1.2	330 7.04	11.7 1.0
2 日	♪休園♪								
3 月	オクラ納豆ごはん・豚汁・小松菜の 煮びたし・チーズ・スイカ	水ようかん 煮干し・麦茶	納豆・しらす・鯉節・豚肉・蒟 蒻・煮干し・昆布・厚揚げ・ チーズ・小豆・寒天	オクラ・人参・大根・ご ぼう・長ネギ・小松菜・ ずいか	米・米油・き び砂糖	473 12.9	23.4 1.5	378 10.3	18.7 1.2
4 火	黒米ごはん・青菜みそ汁・鮭の 照り焼き・ひじきの煮物・バナナ	カレーおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・ 昆布・鮭・さつま揚げ・ ひじき・鶏肉	ほうれん草・玉ねぎ・枝 豆・人参・バナナ・ピー マン	米・黒米・き び砂糖・パ ター	544 8.6	23.5 1.8	435 6.88	18.8 1.4
5 水	煮干しふりかけご飯・切干大根みそ汁 豆腐チャンプル・春雨サラダ・バナナ	黄桃のケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚 げ・豚肉・豆腐・ハム・春 雨・豆乳・卵	切干大根・長ネギ・に ら・人参・きゅうり・パ ナ・人参・レーズン	米・米油・きび 砂糖・ごま油・ HM	624 15.4	23.1 2.0	499 12.3	18.5 1.6
6 木	ごろごろカレーライス・オニオンスープ 野菜スティック・スイカ	とうもろこし・枝豆 するめ・麦茶	豚肉・するめ	玉ねぎ・人参・りんご・生姜・舞 茸・パセリ・きゅうり・スイカ・ とうもろこし・枝豆	米・じゃがい も・薄力粉	470 9.2	15.2 1.4	376 7.4	12.2 1.1
7 金	黒米ごはん・大根みそ汁・ししゃも カレー焼き・コールスロー・オレンジ	ピザトースト 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉 節・昆布・ししゃも・ ハム・チーズ	大根・長ネギ・キャベツ・きゅう り・人参・オレンジ・トマト・ ピーマン・玉ねぎ・にんにく	米・黒米・パン 粉・マヨネ ーズ・食パン	540 16.7	23.1 2.3	432 13.4	18.5 1.8
8 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウイン ナー・鯉節・昆布・煮 干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピー ス・人参・長ネギ・ブロッ コリー・バナナ	米・米油・じゃ がいも・たまり せんべい	415 9.6	15.1 1.2	332 7.68	12.1 1.0
9 日	♪休園♪								
10 月	♪休園♪(山の日)								
11 火	黒米ごはん・キャベツみそ汁・サバの 塩焼き・かぼちゃサラダ・オレンジ	枝豆おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・昆 布・鯉節・サバ・ハ ム・塩昆布・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・かほ ちや・きゅうり・レーズ ン・オレンジ・枝豆	米・黒米・マ カロニ・マヨ ネーズ	577 14.1	21.2 1.4	462 11.3	17.0 1.1
12 水	煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 野菜オムレツ・冬瓜のそぼろ煮・バナナ	米粉そうめん 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野 豆腐・鯉節・昆布・卵・ハ ム・鶏肉	玉ねぎ・小松菜・ブロッ コリー・トマト・冬瓜・人参・ 豆苗・バナナ・長ネギ	米・じゃがい も・片栗粉・米 粉・きび砂糖	557 13.4	20.0 1.8	446 10.7	16.0 1.4
13 木	♪愛情弁当♪		たまりせんべい						
14 金	♪愛情弁当♪		たまりせんべい						
15 土	♪愛情弁当♪		たまりせんべい						
16 日	♪休園♪								
17 月	パセリライス・夏野菜カレー シラススープ・ゆで枝豆・スイカ	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・ヨー グルト・きな粉・煮干 し	パセリ・玉ねぎ・ナス・トマト・ ピーマン・りんご・生姜・レタ ス・枝豆・スイカ・バナナ	米・バター・薄力 粉・じゃがいも・ 玄米フレーク	475 13.3	16.3 1.6	380 10.6	13.0 1.3
18 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・タラの 煮つけ・ラタトゥイユ・オレンジ	冷やし鮭茶漬 煮干し・麦茶	油揚げ・鯉節・昆布・ 煮干し・鮭・のり	白菜・長ネギ・生姜・ナス・ ピーマン・玉ねぎ・トマト・ にんにく・オレンジ	米・黒米・薄力 粉・きび砂糖	504 5.9	21.5 1.7	403 4.72	17.2 1.4
19 水	煮干しふりかけご飯・豆腐みそ汁 ナスのみそ炒め・ひじき和え・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・ わかめ・鯉節・昆布・豚肉・ツ ナ・ひじき・スキムミルク	長ネギ・ナス・玉ねぎ・ ピーマン・ほうれん草・ もやし・人参・バナナ	米・きび砂糖・ マヨネーズ・米 粉	573 14.4	19.4 2.1	458 11.5	15.5 1.7
20 木	黒米ごはん・もやしみそ汁・ししゃも 胡麻焼き・切干大根豆乳煮・スイカ	バナナ&レモンケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・ ししゃも・ごま・さつま揚げ・ 豆乳・卵・スキムミルク	もやし・長ネギ・人参・切干太 鼓・しいたけ・小松菜・スイカ・ バナナ・レモン	米・黒米・米 油・薄力粉・パ ター・きび砂糖	547 17.6	22.0 1.8	438 14.1	17.6 1.4
21 金	しらす納豆ごはん・豆乳みそ汁 夏野菜サラダ・チーズ・オレンジ	りんごゼリー 昆布・麦茶	納豆・しらす・ごま・豆乳・ 煮干し・鯉節・昆布・青の り・チーズ・寒天	大根・キャベツ・しめじ・人参・ とまと・きゅうり・枝豆・コー ン・オレンジ・りんご	米・米油	402 9.3	14.4 1.7	322 7.44	11.5 1.4
22 土	ゆかりごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干 し	しそ・人参・玉ねぎ・ バナナ	米・じゃがい も・たまりせ んべい	390 9.1	11.4 1.7	312 7.28	9.1 1.4
23 日	♪休園♪								
24 月	パセリライス・豆乳シチュー 冬瓜スープ・スティック野菜・スイカ	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ ベーコン・鯉節・昆布・ヨー グルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・コーン・冬瓜・きゅう り・スイカ・バナナ	米・バター・じゃ がいも・薄力粉・ 玄米フレーク	503 13.9	17.9 1.4	402 11.1	14.3 1.1
25 火	黒米ごはん・えのきみそ汁・タラの 南蛮漬け・ひじきサラダ・オレンジ	ふかしカボチャ チーズ・麦茶	煮干し・鯉節・昆布・タ ラ・魚肉・ひじき・チ ーズ	えのき・長ネギ・人参・玉ね ぎ・ピーマン・もやし・枝 豆・オレンジ・かぼちゃ	米・黒米・片栗 粉・米油・きび 砂糖・マヨネーズ	490 13.0	18.5 1.5	392 10.4	14.8 1.2
26 水	煮干しふりかけご飯・わかめみそ汁 筑前煮・胡麻和え・バナナ	米粉トマトパスタ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 豆腐・わかめ・昆布・鯉 節・鶏肉・ちくわ	長ネギ・大根・人参・ごぼう・し いたけ・ほうれん草・もやし・パ ナナ・玉ねぎ・にんにく・トマ ト・ピーマン	米・きび砂糖・ 米粉・薄力粉	515 12.1	19.4 1.8	412 9.68	15.5 1.4
27 木	煮干しふりかけごはん・ミネストローネ チーズハンバーグ・カラフルサラダ・スイカ	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ベー コン・豚肉・豆腐・チーズ・魚 肉・卵・煮干し	玉ねぎ・トマト・ブロッ コリー・人参・コーン・スイ カ・みかん	米・じゃがいも・き び砂糖・パン粉・米 油・薄力粉・生ク リーム	538 19.0	18.2 1.3	430 15.2	14.6 1.0
28 金	黒米ごはん・なめこみそ汁・サバの 味噌煮・切干大根煮物・バナナ	しらすおにぎり するめ・麦茶	煮干し・鯉節・昆布・サバ・ さつま揚げ・しらす・わか め・ごま・するめ	なめこ・長ネギ・生姜・豆苗・人 参・切干大根・しいたけ・グリン ピース・バナナ	米・黒米・きび砂 糖・じゃがいも・ 米油	587 12.2	21.5 2.3	470 9.76	17.2 1.8
29 土	二色丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・わかめ・ご ま・煮干し	グリーンピース・長ネ ギ・ブロッコリー・パ ナナ	米・きび砂 糖・たまりせ んべい	419 10.7	16.9 1.1	335 8.56	13.5 0.9
30 日	♪休園♪								
31 月	西湖豆腐丼・もずくスープ 野菜スティック・チーズ・バナナ	フルーツポンチ 煮干し・麦茶	豚肉・豆腐・卵・もず く・鯉節・昆布・チ ーズ・寒天・煮干し	人参・玉ねぎ・ピーマン・生姜・ トマト・長ネギ・きゅうり・パ ナナ・みかん・パイン・キウイ・ス イカ	米・きび砂糖・ 片栗粉・ごま油	448 12.2	16.6 1.0	358 9.76	13.3 0.8

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

# 令和2年 8月離乳食メニュー

日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	土	軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・ブロッコリー・バナナ・おせんべい
2	日	♪休園♪		
3	月	納豆かけ軟飯・豚汁・小松菜の 煮びたし・チーズ・スイカ	おせんべい 麦茶	米・納豆・しらす・人参・豚肉・大根・長ネギ・みそ・昆布・厚揚げ・ 小松菜・チーズ・スイカ・おせんべい
4	火	軟飯・青菜みそ汁・蒸し鮭 ひじきの煮物・バナナ	そぼろおかゆ 麦茶	米・油揚げ・ほうれん草・玉ねぎ・みそ・昆布・鮭・人参 ひじき・バナナ・鶏肉・ピーマン
5	水	軟飯・切干大根みそ汁 豆腐チャンプル・春雨サラダ・バナナ	豆乳蒸しパン 麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・昆布・豚肉・豆腐・ニラ・人参 春雨・きゅうり・バナナ・ホットケーキミックス・豆乳
6	木	軟飯・オニオンスープ・肉野菜炒め 野菜スティック・スイカ	おせんべい 麦茶	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・りんご・薄力粉 舞茸・きゅうり・スイカ・おせんべい
7	金	軟飯・大根みそ汁・煮魚 コールスロー・オレンジ	食パン 麦茶	米・油揚げ・大根・長ネギ・みそ・昆布・タラ・キャベツ・きゅうり 人参・オレンジ
8	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・長ネギ・ブロッコリー バナナ・おせんべい
9	日	♪休園♪		
10	月	♪休園♪(山の日)		
11	火	軟飯・キャベツみそ汁・蒸し鮭 かぼちゃサラダ・オレンジ	チーズおかゆ 麦茶	米・油揚げ・キャベツ・玉ねぎ・みそ・昆布・鮭・かぼちゃ マカロニ・きゅうり・オレンジ・米・チーズ
12	水	軟飯・高野豆腐みそ汁 野菜オムレツ・そぼろ煮・バナナ	米粉そうめん 麦茶	米・高野豆腐・玉ねぎ・小松菜・みそ・昆布・鶏肉・人参・片栗粉 バナナ・米粉そうめん・長ネギ・卵・ブロッコリー・トマト・じゃがいも
13	木	♪愛情弁当日♪	おせんべい	
14	金	♪愛情弁当日♪	おせんべい	
15	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい	
16	日	♪休園♪		
17	月	<b>軟飯・レタススープ 鶏団子のうま煮・夏野菜炒め・スイカ</b>	バナナヨーグルト 麦茶	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ナス・トマト・ピーマン・薄力粉 レタス・スイカ・ヨーグルト・バナナ
18	火	軟飯・白菜みそ汁・タラの 煮つけ・トマト煮・オレンジ	鮭おかゆ 麦茶	米・白菜・油揚げ・長ネギ・みそ・昆布・タラ・ナス ピーマン・玉ねぎ・トマト・鮭
19	水	軟飯・豆腐みそ汁・豚肉となすの 煮物・ひじき和え・バナナ	米粉パン 麦茶	米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・豚肉・なす・玉ねぎ・ピーマン・ツナ ほうれん草・もやし・人参・ひじき・バナナ・米粉・スキムミルク・きび砂糖・米油
20	木	軟飯・もやしみそ汁・蒸し鮭 切干大根豆乳煮・スイカ	バナナケーキ 麦茶	米・油揚げ・もやし・長ネギ・みそ・昆布・鮭・人参・切干大根 小松菜・豆乳・スイカ・バナナ・薄力粉・BP・豆乳
21	金	しらす納豆かけ軟飯・豆乳みそ汁 夏野菜サラダ・チーズ・オレンジ	おせんべい・りんご 麦茶	米・納豆・しらす・キャベツ・人参・豆乳・昆布・みそ・トマト きゅうり・青のり・チーズ・オレンジ・りんご・おせんべい
22	土	軟飯・ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい 麦茶	米・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏卵・バナナ・おせんべい
23	日	♪休園♪		
24	月	軟飯・豆乳シチュー・野菜スープ ゆできゅうり・スイカ	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・豆乳 玉ねぎ・人参・きゅうり・スイカ・バナナ・ヨーグルト
25	火	軟飯・人参みそ汁・煮魚 ひじきサラダ・オレンジ	ふかしカボチャ チーズ・麦茶	米・長ネギ・人参・みそ・昆布・タラ・もやし・人参・ひじき オレンジ・かぼちゃ・チーズ
26	水	軟飯・わかめみそ汁 筑前煮・和えもの・バナナ	米粉パスタ 麦茶	米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・鶏肉・大根・人参 ほうれん草・もやし・バナナ・米粉麺・豚肉・玉ねぎ
27	木	<b>軟飯・ミネストローネ・チーズハンバーグ カラフルサラダ・スイカ</b>	<b>お誕生ケーキ♪ 麦茶</b>	米・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・豚肉・豆腐・玉ねぎ・チーズ パン粉・ブロッコリー・人参・スイカ・薄力粉・卵・米油・きび砂糖
28	金	軟飯・長ネギみそ汁・蒸し鮭 切干大根煮物・バナナ	しらすおかゆ 麦茶	米・豆腐・長ネギ・みそ・昆布・鮭・じゃがいも・人参・切干大根 バナナ・しらす
29	土	軟飯・わかめスープ・鶏と卵そぼろ ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・鶏肉・卵・わかめ・長ネギ・ブロッコリー・バナナ・おせんべい
30	日	♪休園♪		
31	月	西湖豆腐かけ軟飯・卵スープ ゆできゅうり・チーズ・バナナ	果物・おせんべい 麦茶	米・豚肉・豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト・片栗粉 卵・長ネギ・きゅうり・チーズ・バナナ・スイカ・おせんべい