

🍆 2024年度8月 献立表 🍷 保育室ピア・ピア



暑い日が続いていますね。夏は体力の消耗が激しくなるので、バランスのよい食事と休養、そして十分な睡眠時間をしっかり確保しましょう。7月に引き続き、夏野菜を食べて暑さに負けず過ごしたいですね😊

日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	I初キ - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15 ・ 29	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 米粉の豆乳 あずき蒸しパン	牛乳/豚肉 油揚げ/みそ ゆで大豆/豆乳	米/油/上白糖	たまねぎ/ピーマン/ひじき しょうが/にんじん/しめじ なめこ/こまつな	455 19.2 13.2
2 ・ 16 ・ 30	金	牛乳 ビスケット	カレーうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 ツナ炊き込みおにぎり たべる煮干し	牛乳/豚肉 きなこ/ツナ 煮干し	うどん/油 じゃがいも 油/上白糖/米	にんじん/長ねぎ/かぼちゃ グリーンピース/いんげん オレンジ/しめじ	494 20.9 10.4
3 ・ 17 ・ 31	土	牛乳 おせんべい	鶏そぼろ丼 青のりポテト みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 みそ	米/上白糖/油 じゃがいも/ふ	たまねぎ/グリーンピース あおのり/えのき にんじん/バナナ	520 18.1 12.3
5 ・ 19	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉となすのみそ炒め すまし汁	牛乳 ひまわり寒天 バナナ	牛乳/豚肉 豆腐/みそ	米/ごま油 上白糖/片栗粉	なす/たまねぎ/にんじん ピーマン/しめじ/こねぎ オレンジジュース/寒天 ぶどうジュース/バナナ	379 16.7 8.5
6 ・ 20	火	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き チーズ入りポテトサラダ みそ汁	牛乳 みどりの豆ごはん	牛乳/鶏肉 チーズ/みそ	米/油/上白糖 じゃがいも	長ねぎ/にんじん きゅうり/たまねぎ/にら グリーンピース	457 21.5 12.1
7 ・ 21	水	牛乳 クッキー	ふりかけごはん かれいの煮付 きゅうりのごま和え みそ汁	牛乳 きなこクッキー	牛乳/かれい きな粉/みそ 油揚げ	米/上白糖/ごま ごま油/油 じゃがいも 薄力粉	きゅうり/にんじん わかめ	566 20.5 18.7
8 ・ 22	木	牛乳 ウエハース	食パン カレー風味チキンソテー 和風コンソメスープ	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 みそ ヨーグルト 大豆水煮	食パン/油 上白糖/米 ごま油/ごま	にんじん/コーン たまねぎ/ほうれんそう 長ねぎ/キャベツ	411 20.6 13.7
9 ・ 23	金	牛乳 ビスケット	春雨入り マーボー豆腐丼 中華スープ	牛乳 ヨーグルトトッパ すいか	牛乳/豆腐 豚肉/みそ ヨーグルト	米/はるさめ 上白糖/片栗粉 薄力粉/バター ごま油	たまねぎ/にんじん/なす えのき/すいか	467 17.7 14.1
10 ・ 24	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン さつま芋のごま炒め みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/ツナ みそ	米/ごま油/ごま バター/上白糖 さつまいも/ふ じゃがいも	たまねぎ/にんじん グリーンピース/長ねぎ 塩昆布/バナナ	507 13.3 10.9
26 ・ 月	月	牛乳 おせんべい	納豆ごはん 野菜炒め 豚汁 オレンジ	牛乳 ゆかりしらすおにぎり スティック人参	牛乳/納豆 豚肉/みそ しらす干し	米/油/上白糖 じゃがいも	キャベツ/もやし/にら にんじん/だいこん しめじ/長ねぎ ゆかり/オレンジ	462 21.5 12.5
13 ・ 27	火	牛乳 クラッカー	ごはん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 きなこトースト	牛乳/さけ ちくわ/みそ きなこ	米/油/上白糖 じゃがいも 食パン/バター	こまつな/にんじん しめじ/オクラ	445 20.7 10.1
14 ・ 28	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ スープ	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳/鶏肉 豆腐/ツナ	米/薄力粉/油 片栗粉/上白糖 スパゲッティ	しょうが/かぼちゃ/コーン にんじん/きゅうり/しめじ だいこん/長ねぎ/たまねぎ ピーマン	519 24.1 11.7

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。



※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



8月 給食だより



食欲が落ち気味の季節

食欲増進と消化促進に……

夏の暑さで食欲がなくなり食事量が減りやすい季節です。そうめんなどののどごしがよい軽めの食事でもよいですし、食欲増進・胃腸の消化機能を高めてくれる効果がある味付けもよいですね！今回はピア・ピアの子どもたちが大好きなカレーについて書きます。

☆**カレー・スパイス**……香りに食欲増進効果があり、腸の働きを活性化！カレー粉やこども用カレーの素をポテトサラダや料理の味付けにちょこっと入れるだけで風味がつかます。ピア・ピアの7月の献立『夏野菜カレー』にはかぼちゃ・なす・おくらが入っていたのですが、苦手な夏野菜でも一口は口に入れていました！（かぼちゃは人気でおくらはちょっと苦手な子が多かった）野菜の他にもシーフードなど具材を色々アレンジできるのもカレーのよいところですね。

🍲 あなたのうちのカレーライス 募集中～！
給食写真の横にコーナーを作りました。
よかったらうちのカレーライスのことをふせんに書いて貼ってね！



かみごたえのある食べ物もたべたいな 😊 ～もぐもぐ・がしがじ～

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんでたべています。よくかむ習慣を身につけるためには『かたい』『かみきりにくい』食べものを口にすることがあるとよいです。

また、口に入りきらない食べ物を大～きなおくちで『かじりとる』ことで、顔やあごの筋肉がよく動いて発達していきます。

ピア・ピアではこどもがたちの成長・発達に合わせ、よくかんだりかじりとりたりする口の動きを促すよう食材やおやつの切り方、大きさを随時変えています😊

大人がかじりとり様子を見せると真似してくれることもあります💡



もぐもぐ・よくかむために
がしがじ・かじっちゃうぞ！ な食べ物 🍷

- ・おせんべい ・肉は大きめにカット 🍷
- ・干し芋
- ・長いスティック状の野菜
- ・食べる煮干し
- ・おしゃぶり昆布 などなど

★忙しくてもすぐできる 今月は…ゆかり和え



7月11日の給食「ゆかり和え」をおうちで作りやすくご紹介します😊 梅やレモンの酸味（クエン酸）は疲労回復に良いです。

- ①野菜を食べやすい大きさにちぎったり、ビニール袋やジップロックに入れて軽くたたいたり、食べやすい大きさにします。カット野菜を使っても◎
- ②①にかつお節とゆかりをお好みで入れます。
子ども用はほんの少して味がつくので控えめがGOOD💡
- ③子どもにもみもみ～お手伝いしてもらってもよし！おとなと一緒にみもみ～してもよし！
そしてビニール袋の中の水分をきって完成♪

給食にゆかり和えが登場した時、子どもたちは食べなれていないからか、最初あまり手を出しませんでした。でも先生が「むらさきいろ、きれい！」と目の前でゆかり和えを食べる姿を見て一口バクリ……笑顔ですばーい😊
食べてみたら口に合ったようで、何回もおかわりしていました。



調理担当より……ピア・ピアのこどもたちは食べることや食べ物にとっても興味津々です。苦手な食べ物・料理があっても「一口たべてみよう！」食べてみてやっぱり苦手だと思っても、そのチャレンジする気持ちが素敵😊
食べて遊んで寝て😊
心も体もおおきくなあ～れ～！

