

曜日	午前				午後		
	中期(7~8ヶ月児)	後期(9~11ヶ月児)	完了期(12~18ヶ月児)	後期	完了期		
1 木	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おじゃこの おかゆ または おにぎり	ミルク おじゃこの おにぎり
2 16 金	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	鮭 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 みそ	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物	鮭 塩 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ もやし わかめ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
3 土	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
17 日	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豚肉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豚肉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
5 19 月	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 こぶき芋 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ じゃが芋 塩 青のり 麩 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
6 20 火	おかゆ 豆腐 だし汁 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏のパーベキューソース 野菜の煮物 コンソメスープ	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ケチャップ ソース 三温糖 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ わかめ 玉ねぎ コンソメ 塩 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ または ヨーグルト
7 21 水	おかゆ 白身魚 だし汁 じゃが芋 小松菜 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ じゃが芋 小松菜 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ じゃが芋 小松菜 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり または パンケーキ
8 22 木	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 野菜の煮物 みそ汁	軟飯 鶏ひき肉 高野豆腐 だし汁 しょうゆ 酒 三温糖 みりん ほうれん草 もやし しょうゆ 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
9 23 金	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ こま和え または野菜の煮物 うどん汁	白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 もやし こま しょうゆ 三温糖 干しうどん わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク じゃが芋 おやき (じゃが芋 塩)	ミルク じゃが芋 おやき
10 土	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
24 日	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
26 月	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のケチャップ炒め 野菜の煮物 じゃが芋のスープ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 酒 三温糖 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 塩 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク パン粥 または ジャムサンド
27 火	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ なす 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋 または みかんかん
28 水	おかゆ 白身魚 だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物	白身魚 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク わかめおにぎり または あべかわ マカロニ	ミルク わかめおにぎり または あべかわ マカロニ
29 木	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
30 金	おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
31 土	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。





給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
🍴	1	木		豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	じゃこチップ ぎょうざの皮 じゃこ 青のり マヨドレ 牛乳
				きやべつの中中華サラダ	きやべつ 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	
🍴	2	金	16	鮭の塩焼き	鮭 塩	黒糖蒸しパン
				みかんサラダ	みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩	小麦粉 ベーキングパウダー
🍴	3	土	17	みそ汁	もやし わかめ 油揚げ かつおだし みそ	黒砂糖 水 油
				ごはん	米	牛乳
🍴	5	月	19	ためきうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩	北海道ミルクパン
				チーズ	プロセスチーズ	ぼたぼた焼き
🍴	6	火	20	焼きそば	中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり	カスタードロールパン
				バナナ	バナナ	雪の宿
🍴	7	水	21	豚肉のしょうが炒め	豚肉 玉ねぎ きやべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖	幼児)いちごツイストパン
				こふき芋	じゃが芋 塩 青のり	乳児)北海道ミルクパン
🍴	8	木	22	みそ汁	麩 ほうれん草 かつおだし みそ	牛乳
				ごはん	米	
🍴	9	金	23	鶏のバーベキューソース	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖	カップヨーグルト
				切干大根の洋風炒り煮	切干大根 きやべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油	幼児)サラダせんべい
🍴	10	土	24	わかめスープ	わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩	乳児)お子様せんべい
				ごはん	米	
🍴	11	日	25	揚げ魚の甘だれかけ	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉	パンケーキ
				ゆかり和え	きゅうり もやし きやべつ ゆかり	小麦粉 ベーキングパウダー
🍴	12	月	26	具だくさんみそ汁	豆腐 小松菜 人参 えのき かつおだし みそ	三温糖 豆乳 油
				ごはん	米	牛乳
🍴	13	火	27	そぼろ丼	米 高野豆腐 鶏ひき肉 だし汁 しょうが しょうゆ 酒 三温糖 みりん	麩のラスク
				たたききゅうり	ほうれん草 もやし しょうゆ	麩 パター 三温糖
🍴	14	水	28	みそ汁	きゅうり 人参 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ごま油	牛乳
				ごはん	かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ	
🍴	15	木	29	さわらの西京焼き	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん	ハッシュポテト
				ごま和え	きやべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖	じゃが芋 片栗粉 塩 コンソメ
🍴	16	金	30	うどん汁	干しうどん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩	油
				ごはん	米	牛乳
🍴	17	土	31	わかめラーメン	中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン	幼児)クリームパン
				バナナ	コンソメ しょうゆ 塩	乳児)ロールパン
🍴	18	日	1	煮込みうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩	星たべよ
				チーズ	プロセスチーズ	牛乳
🍴	19	月	2	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖	黒糖ロールパン
				フレンチサラダ	きやべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩	まがりせんべい
🍴	20	火	3	じゃが芋のスープ	じゃが芋 玉ねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ 塩	牛乳
				ごはん	米	
🍴	21	水	4	鶏のナゲット	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうが 塩 コンソメ 片栗粉 油	ジャムサンド
				かぼちゃのごまがらめ	かぼちゃ しょうゆ 三温糖 酢 ごま	食パン いちごジャム
🍴	22	木	5	みそ汁	なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ	牛乳
				ごはん	米	
🍴	23	金	6	魚の照焼き	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖	みかんかん
				にんじんしりしり	ツナ 人参 切干大根 しょうゆ 三温糖 ごま油	粉寒天 三温糖 水 みかんジュース
🍴	24	土	7	かきたま汁	卵 えのき みつば かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩	牛乳
				ごはん	米	
🍴	25	日	8	豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	じゃこチップ ぎょうざの皮 じゃこ 青のり マヨドレ 牛乳
				きやべつの中中華サラダ	きやべつ 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	
🍴	26	月	9	白身魚フライ	かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油	たこ焼き風焼きおにぎり
				コールスローサラダ	ケチャップ ウスターソース 三温糖	米 豚ひき肉 人参 ねぎ ごま油
🍴	27	火	10	コンソメスープ	きやべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ	しょうゆ 酒 三温糖 だし汁
				ロールパン	もやし わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩	粉かつお 青のり
🍴	28	水	11	和風ちゃんぽん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ	牛乳
				バナナ	コンソメ しょうゆ 塩	練乳いちごパン
🍴	29	木	12	バナナ	バナナ	ソフトせんべい
						牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォーク印について  
 印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください  
 (お箸を持参されているお子様は  
 フォークの持参は不要です)



\*おやつのスプーン、フォークは  
 今まで通りお持ちください

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 8月の給食だより



きりしま保育園

## 食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い「食べる事は楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

### ★五感をフル活用

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

#### ★視覚\_目で見る

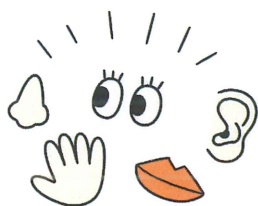


子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。



#### ★嗅覚\_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心につながります。



#### ★触覚\_手や口で触れる



子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。



#### ★聴覚\_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また食事時の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

#### ★味覚\_味わう



人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、普段の生活でも「食材」を意識してみましょう。

### 調理室より

7月に幼児クラスで育てた野菜(ナス・ピーマン・オクラ)を使ったピザトーストのクッキングをしました。毎日、野菜の水やりをしてみんなで育てた野菜はとってもおいしく感じますよね。苦手な野菜も、みんなで作ってクッキングするとへっちゃら?! 美味しく食べれますね!



日曜日	午前				午後		
	中期(7~8ヶ月児)		後期(9~11ヶ月児)		後期	完了期	
1	おかゆ 豆腐 だし汁 木じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おじゃこの おじゃこの おにぎり または おにぎり	ミルク おじゃこの おにぎり
2	野菜スープ おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁	すまし汁 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	鮭 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 みそ	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物	軟飯 鮭 塩 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ もやし わかめ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋
3	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
17	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豚肉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豚肉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
5	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 こふき芋 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ じゃが芋 塩 青のり 麩 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
6	おかゆ 豆腐 だし汁 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏のパーベキューソース 野菜の煮物 コンソメスープ	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ケチャップ ソース 三温糖 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ わかめ 玉ねぎ コンソメ 塩 しょうゆ	ミルク じゃが芋 おやき (じゃが芋 塩)	ミルク じゃが芋 おやき 塩)
7	おかゆ 白身魚 だし汁 木じゃが芋 小松菜 人参 だし汁	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ じゃが芋 小松菜 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ じゃが芋 小松菜 人参 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 みそ	ミルク おじゃこの または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり または パンケーキ
8	おかゆ 豆腐 だし汁 さつま芋 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏のパーベキューソース 野菜の煮物 みそ汁	軟飯 鶏ひき肉 高野豆腐 だし汁 しょうゆ 酒 三温糖 みりん ほうれん草 もやし しょうゆ 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク じゃが芋	ミルク さつま芋
9	おかゆ 白身魚 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ ごま和え または野菜の煮物 うどん汁	白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 干しうどん わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク おじゃこの または おにぎり	ミルク ごま塩おにぎり または ヨーグルト
10	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
24	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
26	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のケチャップ炒め 野菜の煮物 じゃが芋のスープ	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 酒 三温糖 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 塩 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン または ジャムサンド
27	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ なす 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	ミルク さつま芋 または みかんかん
28	おかゆ 白身魚 だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物	白身魚 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク わかめおにぎり または おにぎり	ミルク わかめおにぎり または あべかわ マカロニ
29	おかゆ 豆腐 だし汁 木じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク かぼちゃ
30	おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク おじゃこの または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
31	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	煮込みうどん	うどん 豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。





2024年8月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1	木		豆乳カレーライス きやべつの中中華サラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 きやべつ 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	じゃこチップ ぎょうざの皮 じゃこ 青のり マヨドレ 牛乳	ゆかりごはん
2	金	16	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 もやし わかめ 油揚げ かつおだし みそ 米	黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 油 牛乳	ムーンライト ビスケット
3	土	17	たぬきうどん ごはん(ふりかけ) 焼きそば バナナ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり バナナ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳 カスタードロールパン 雪の宿 牛乳	お子様せんべい
5	月	19	豚肉のしょうが炒め こふき芋 みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ きやべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖 じゃが芋 塩 青のり 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	ミレービスケット
6	火	20	鶏のバーベキューソース 切干大根の洋風炒り煮 わかめスープ ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 切干大根 きやべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	ハッシュポテト じゃが芋 片栗粉 塩 コンソメ 油 牛乳	鮭フレーク ごはん
7	水	21	揚げ魚の甘だれかけ ゆかり和え 具だくさんみそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 酒 みりん しょうが 水 片栗粉 きゅうり もやし きやべつ ゆかり 豆腐 小松菜 人参 えのき かつおだし みそ 米	パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 牛乳	北海道 ミルクパン
8	木	22	そぼろ丼 たたききゅうり みそ汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 だし汁 しょうが しょうゆ 酒 三温糖 みりん ほうれん草 もやし しょうゆ きゅうり 人参 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	若菜ごはん
9	金	23	さわらの西京焼き ごま和え うどん汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん きやべつ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 干しうどん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	カップヨーグルト 幼児) サラダせんべい 乳児) お子様せんべい	ぼたぼた焼き
10	土	24	わかめラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	幼児) クリームパン 乳児) ロールパン 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
24			煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	黒糖ロールパン まがりせんべい 牛乳	
26	月		豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ じゃが芋のスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 きやべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	幼児) いちごツイストパン 乳児) 北海道ミルクパン 牛乳	星たべよ
27	火		鶏のナゲット かぼちゃのごまがらめ みそ汁 ごはん	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうが 塩 コンソメ 片栗粉 油 かぼちゃ しょうゆ 三温糖 酢 ごま なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	みかんかん 粉寒天 三温糖 水 みかんジュース 牛乳	わかめごはん
28	水		魚の照焼き にんじんしりしり かきたま汁 ごはん	かれない しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ツナ 人参 切干大根 しょうゆ 三温糖 ごま油 卵 えのき みつば かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳	カスタード ロールパン
29	木		豆乳カレーライス きやべつの中中華サラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 きやべつ 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ ごま油	じゃこチップ ぎょうざの皮 じゃこ 青のり マヨドレ 牛乳	ゆかりごはん
30	金		白身魚フライ コールスローサラダ コンソメスープ ロールパン	かれない 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きやべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ もやし わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	たこ焼き風焼きおにぎり 米 豚ひき肉 人参 ねぎ ごま油 しょうゆ 酒 三温糖 だし汁 粉かつお 青のり 牛乳	ムーンライト ビスケット
31	土		和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 若菜	練乳いちごパン ソフトせんべい 牛乳	お子様せんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも  
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて  
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください  
(お箸を持参されているお子様は  
フォークの持参は不要です)

# 8月の給食だより



こうたり保育園

## 食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い「食べる事は楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

### ★五感をフル活用

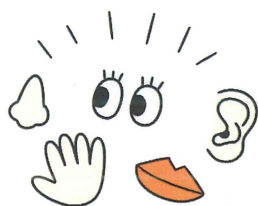
食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

#### ★ 視覚\_目で見る

子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

#### ★ 嗅覚\_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心につながります。



#### ★ 触覚\_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

#### ★ 聴覚\_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また食事時の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

#### ★ 味覚\_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、普段の生活でも「食材」を意識してみましょう。

### 調理室より

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意!  
暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂り過ぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。  
特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

