

8月献立表・花

後期・完了



真夏の厳しい暑さが続いています。8月の献立には体を冷やして、水分補給にもなる夏の野菜や果物がたくさん登場します。みずみずしい夏の野菜を楽しみながら熱中症対策をしていきましょう。

松翠保育園 R7年8月1日発行

日	曜	完了食		後期食	
1	金	胚芽米 とりつくね 豆腐のスープ	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 とりつくね(人参あ ん) 豆腐のスープ	お茶 バナナケーキ(豆乳浸し)
2	土	スープスパゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン(豆乳浸し)
4	月	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 清汁	備蓄豆乳 備蓄菓子	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 清汁	お茶 備蓄菓子
5	火	胚芽米 肉じゃが 清汁	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 肉じゃが 清汁	お茶 フルーツヨーグルト
6	水	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	スキムミルク バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
7	木	胚芽米 煮魚 かぼちゃの豆乳み そスープ	スキムミルク レーズンケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ かぼちゃの豆乳みそ スープ	お茶 レーズンケーキ
8	金	胚芽米 とりつくね 夏野菜スープ	牛乳 かぼちゃケーキ	全粥または軟飯 とりつくね(人参あ ん) 夏野菜スープ	お茶 かぼちゃケーキ(豆乳浸し)
9	土	肉うどん ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	肉うどん ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

		完了食		後期食	
12	火	胚芽米 煮魚 じゃがいものスープ	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 魚のあんかけ じゃがいものスープ	お茶 にんじんがゆ
13	水	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 切干大根のスープ	お茶 ヨーグルト 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 切干大根のスープ	お茶 ヨーグルト 赤ちゃん用菓子
14	木	胚芽米 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	スキムミルク トマト羹 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	お茶 トマト羹 赤ちゃん用菓子
15	金	胚芽米 肉豆腐 小松菜の清汁	牛乳 バナナケーキ	全粥または軟飯 肉豆腐 小松菜の清汁	お茶 バナナケーキ（豆乳浸し）
16	土	スープスパゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン(豆乳浸し)

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の1/3～1/2くらいを目安にします。

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

		完了食		後期食	
18	月	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	スキムミルク バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
19	火	胚芽米 肉じゃが 清汁	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 肉じゃが 清汁	お茶 フルーツヨーグルト
20	水	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 清汁	スキムミルク バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 清汁	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
21	木	胚芽米 煮魚 かぼちゃの豆乳みそ スープ	スキムミルク レーズンケーキ	全粥または軟飯 魚のあんかけ かぼちゃの豆乳みそ スープ	スキムミルク レーズンケーキ (豆乳浸し)
22	金	胚芽米 ハンバーグ 野菜スープ	豆乳 食パンのフルーツ ヨーグルトかけ	全粥または軟飯 ハンバーグ 野菜スープ	お茶 食パンのフルーツヨーグル トかけ
23	土	肉うどん ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	肉うどん ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

野菜のおはなし

8(や)月31(さい)日は野菜の日です。野菜が苦手なこどもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、こどもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。

毎日やさいをプラス1品

健康づくりの指標「健康日本21」（厚生労働省）では、健康な生活を維持するために、大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g以上を目標としています。これは日本人の平均摂取量（約290g）にもう1皿加えた量（60g）に相当します。
大人もこどもも、今より野菜プラス1皿を目標にしましょう！

		完了食		後期食	
25	月	胚芽米 煮魚 じゃがいものスープ	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 魚のあんかけ じゃがいものスープ	お茶 にんじんがゆ
26	火	胚芽米 とりつくね 豆腐のスープ	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 とりつくね 豆腐のスープ	お茶 バナナケーキ（豆乳浸し）
27	水	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 切干大根のスープ	お茶 ヨーグルト 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 切干大根のスープ	お茶 ヨーグルト 赤ちゃん用菓子
28	木	胚芽米 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	スキムミルク トマト羹 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	お茶 トマト羹 赤ちゃん用菓子
29	金	胚芽米 肉豆腐 小松菜の清汁	牛乳 バナナケーキ	全粥または軟飯 肉豆腐 小松菜の清汁	お茶 バナナケーキ（豆乳浸し）
30	土	スープスパゲティ バナナ	牛乳 ぶどうパン	スープスパゲティ バナナ	お茶 ぶどうパン(豆乳浸し)

野菜の栄養

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。
野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。

- ・緑黄色野菜 ： カロテンが豊富（にんじん、かぼちゃ、トマトなど）
- ・その他の野菜 ： ビタミンCが豊富（キャベツ、にがうりなど）、食物繊維が豊富（ごぼうなど）

8月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1	金	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のみそ煮 清汁
4 18	月	牛乳 バナナ	焼肉パスタ バナナ
5 19	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉豆腐 みそ汁
6 20	水	牛乳 お菓子	胚芽米 鮭のちゃんちゃん焼き 清汁
7 21	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 麻婆豆腐 中華スープ
8 22	金	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の塩焼き みそ汁
25	月	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のみそ煮 清汁
12 26	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉の生姜焼き わかめスープ
13 27	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ
14 28	木	牛乳 ぶどうパン	ロールパン 鶏のマリネ焼き コーンスープ
15 29	金	牛乳 お菓子	胚芽米 肉じゃが みそ汁

お菓子は下記のいずれか1点
せんべい ビスケット ウエハース

