



8月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.7.31

| 日 | 曜 | 未満児主食とおやつ | 昼食 | 午後間食 | 離乳食 |
|----|---|------------------------|--|----------------------------------|----------------------------|
| 1 | 火 | ゆかりごはん 牛乳 オレンジ | ハンバーグ トマトのバジルサラダ わかめスープ | 牛乳 ラスク ★ | 豆腐の野菜煮 レタス煮 わかめスープ |
| 2 | 水 | トマトの炊き込みごはん お茶 せんべい | トマトの炊き込みごはん 魚のカレー焼き わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 | アイスクリーム、さつま芋チップス(以) りんごゼリー(未) | 魚の野菜あん きゅうり煮 すまし汁 |
| 3 | 木 | お茶 チーズ ごはん | 冬瓜煮 オクラの納豆和え すいか | ミルク 豆乳ウエハース | しらすと冬瓜の煮物 キャベツ煮 味噌汁 |
| 4 | 金 | ヨーグルト カレーライス | 夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ トマト | お茶 せんべい | かぼちゃのそぼろ煮 トマト煮 味噌汁 |
| 5 | 土 | お茶 せんべい | ゆかりごはん そうめん汁 | お茶 ビスケット | 芋の旨煮 野菜煮 そうめん汁 |
| 7 | 月 | ごはん お茶 ウエハース | じゃが芋のポターージュ チキンサラダ トマト | ジョア ビスケット | 煮奴 キャベツ煮 味噌汁 |
| 8 | 火 | ごはん 牛乳 パナナ | 豚肉と大豆の磯煮 パンサンスー すいか | ミルク せんべい | ツナと芋の旨煮 スティック野菜 味噌汁 |
| 9 | 水 | ごまごはん ジョア | 魚の南蛮漬け フロッコリーと卵のサラダ 冬瓜のスープ | ヨーグルト和え ★ | 魚の野菜煮 フロッコリー煮 冬瓜のスープ |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳 オレンジ | タンドリーチキン スパサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 モンティクリスト ★ | 野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 チンゲン菜のスープ |
| 12 | 土 | お茶 せんべい | 焼きそば 野菜スープ | お茶 ビスケット | かぼちゃの煮物 野菜煮 味噌汁 |
| 14 | 月 | ジョア | パン 牛乳 りんごゼリー | お茶 せんべい | 芋の旨煮 野菜煮 味噌汁 |
| 15 | 火 | りんごジュース | パン 牛乳 ヨーグルト | お茶 ビスケット | かぼちゃの旨煮 茄子の旨煮 野菜スープ |
| 16 | 水 | オレンジジュース | パン 牛乳 りんごゼリー | お茶 ウエハース | 芋の旨煮 野菜の煮 わかめスープ |
| 17 | 木 | ごはん お茶 ポーロ | 茄子味噌炒め ポテトサラダ コーンかきたまスープ | 牛乳 ビスケット | 野菜のそぼろ煮 野菜煮 味噌汁 |
| 18 | 金 | ごはん お茶 せんべい | 江戸っ子煮 パナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え | 牛乳 クラッカーサンド ★ | しらす入り野菜あん スティック野菜 味噌汁 |
| 19 | 土 | りんごゼリー | チャーハン すまし汁 | お茶 ビスケット | かぼちゃの旨煮 野菜煮 すまし汁 |
| 21 | 月 | ごはん 牛乳 オレンジ | かぼちゃと茄子のミートソースがけ カテージチーズサラダ 大根スープ | お茶 ひじきおにぎり ★ | かぼちゃのそぼろ煮 レタス煮 大根スープ |
| 22 | 火 | ごはん お茶 ウエハース | ハヤシライス トマト フロッコリーのゴマネーズ和え | 牛乳 パームクーヘン | 芋とツナの煮物 トマト煮 味噌汁 |
| 23 | 水 | ごはん ジョア | 白身魚フライ コーンサラダ 豆腐としめじの味噌汁 | ミルクココア ビスケット | 魚の野菜あん きゅうり煮 味噌汁 |
| 24 | 木 | ごはん お茶 チーズ | ぎょうざ入りスープ 梨 小松産大麦のじゃが芋のマヨ炒め | 牛乳 マカロニきな粉 ★ | 芋のそぼろ煮 フロッコリー煮 青菜のスープ |
| 25 | 金 | ごはん 牛乳 パナナ | 鶏肉のマーメレード煮 さつま芋サラダ 白菜スープ | ミルク せんべい | 豆腐の野菜あん さつま芋の旨煮 白菜スープ |
| 26 | 土 | お茶 せんべい | スパゲッティナポリタン ココロスープ | お茶 ビスケット | かぼちゃの旨煮 野菜煮 ココロスープ |
| 28 | 月 | ごはん お茶 せんべい | カレー肉じゃが 梨 切干大根のゴマネーズ和え | 牛乳 チーズ蒸しパン ★ | 肉じゃが スティック野菜 味噌汁 |
| 29 | 火 | ごはん 牛乳 オレンジ | マーボー丼 シュウマイ ほうれん草の磯和え | ミルクココア 豆乳ドーナツ | マーボー豆腐 ほうれん草煮 味噌汁 |
| 30 | 水 | ごはん お茶 ポーロ | 魚の塩焼き オクラの酢の物 冬瓜の味噌汁 | 牛乳 フライドポテト ★ | 魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 |
| 31 | 木 | わかめごはん ヨーグルト | 茄子と鶏肉の南蛮漬け 春雨スープ パナナ | ミルク クラッカー | しらす入り野菜あん 茄子の旨煮 味噌汁 |

2(水)・・・ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう！～

栄養満点な旬の食材を使用したメニューを取り入れています。
夏が旬の野菜や果物は、色鮮やかで水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があります。食べると夏バテ予防になり、暑い夏にピッタリです。

★旬の食材・その1★「冬瓜・とうがん」

冬場まで保存ができるため、「冬瓜」と言われるようになりました。小松市内で栽培に力を入れている地産食材の一つで、「かもり」と呼ばれ親しまれています。表面に白く粉が吹き、大きなもので10キロを超えるものもあります。

食べきれない時は皮をむき、種やワタを取り除いてカットし、3週間程度冷凍保存できます。凍ったまま煮汁に加えれば、スープや煮物を手軽に調理することができます。



★旬の食材・その2★「すいか」

糖分の他、カルシウムなどのミネラルも含まれています。そのため、少々塩をかけて食べるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。



園全体で給食を考える～安心して食事の時間を楽しむために～

こども園では、職員間(保育教諭、看護師、給食調理担当者など)で子どもたちの食事について話し合い、成長・発達段階、使用食材や、量、栄養面、衛生面について見直ししたり、確認したりする機会を定期的に設けています。
また、保護者の方々から保育参加や連絡帳などで頂いた、日頃の食事についての質問などもふまえて職員全体で考えるよう努めています。

～先月の職員間の話し合いの内容をご紹介したいと思います。～

【のどに詰まらせやすい食材の使用について】使用食材の一部見直し

- ・りんご、梨
以上児、2歳児(らいおん組)に提供する。職員は、食べている際の子どもから目を離さず注意して見守る。0・1歳児(ひよこ・りす・くま組)は提供しない。代替りのものを提供する。
(例)昼食：りんご(以上児・らいおん組)、バナナ(ひよこ・りす・くま組)
- ・ぶどう(テラウエア)
安全を考慮して、全年齢で提供しない。

【玄関の掲示食について】

- ・離乳食
後期食を掲示している。離乳の支援ガイドをもとに調理し、栄養をしっかり摂ることができるように、心がけている。水分で薄まらないように数種類の野菜を使用し、具たくさんにする。
- ・幼児食
5歳児(にじ組)の目安量を盛り付けて玄関にて掲示する。園内でも各年齢の配膳量の参考にしていこう。

