

給食 だよ!

H30.8 風のうた保育園

やってきました☆沖縄の夏☀

本格的に暑くなってきましたが、みなさん夏バテなどしていませんか？
暑さに負けてすぐにクーラーを付けてしまいがちの方もいるかもしれませんが、
外との温度差で体調も崩しやすくなります。

水分の摂り方に注意しないと、ごはんが食べられなくなったり
体力が落ちて夏風邪なんてことも…

あまり冷たい物をがぶ飲みすぎない。こまめに着替える。

しっかり睡眠をとり、朝ごはんはしっかり食べる。

当たり前の事ですが大切な事です。改めて見直してみてくださいね。



うちなーむん (沖縄の旬)

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。
住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。
旬のうちなーむんを紹介します。



冬瓜

皮が硬く夏にとれるが冬まで保存ができる
事(皮つきの状態)から冬瓜と呼ばれる。
カリウム・ビタミンC・サポニン等の栄養
素を含む。皮や種を乾燥させ一緒に料理す
ると更に効果が強く薬膳料理にも使われる。

沖縄を代表する夏野菜の王様。独特の苦み
が特徴で、1年中栽培されている。とくに春
から夏にかけて生産量が増え、苦み成分の
“モモルデイン”が胃腸を刺激し、食欲を
増進させてくれる。加熱してもこわれにく
いと言われるビタミンCは、なんとレモ
ンの約4倍。



ゴーヤー



食育体験

重たい水もいっぱい汲んで運んで、
暑いからお芋にも水をあげていますよ

熱中症 予防

たかが夏バテと甘くみてはいけません。

喉が渇く前に水分補給☆☆甘いジュースは体に余計な負担をかけます！
夏におすすめの飲み物を紹介しますので試してみてくださいね。



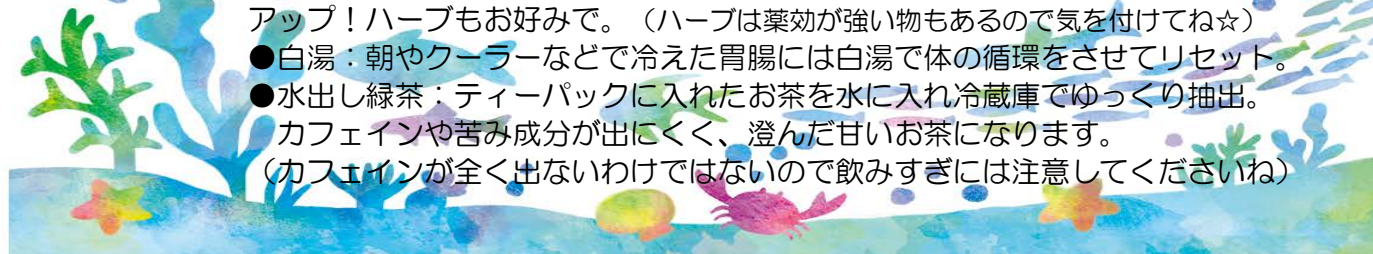
●フルベジウォーター：野菜やフルーツを水に（大人は炭酸でも）入れて
一晩置けば水溶性のビタミンや繊維が摂れるフレーバードリンクができます。
キウイ&胡瓜やパイナップル&ゴーヤー等旬の野菜や果物がおすすめ。

●レモンやライムをプラスすると、更にビタミンCやクエン酸等で疲労回復効果が
アップ！ハーブもお好みで。（ハーブは薬効が強い物もあるので気を付けてね☆）

●白湯：朝やクーラーなどで冷えた胃腸には白湯で体の循環をさせてリセット。

●水出し緑茶：ティーパックに入れたお茶を水に入れ冷蔵庫でゆっくり抽出。
カフェインや苦み成分が出にくく、澄んだ甘いお茶になります。

（カフェインが全く出ないわけではないので飲みすぎには注意してくださいね）





幼児献立表



日付	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ご飯 さばの塩焼き ハワイイリチー みそ汁	米 油	○牛乳 さば 絹ごし豆腐 ○クリームチーズ 豚ひき肉 米みそ 鶏ひき肉 たら	ハワイヤ(未熟果) ミニトマト 人参 ○ブルーベリージャム にとろろごんぼ トマト	クラッカーディップ添え 牛乳
02 木	冷やし中華 いんげんのごまあえ 中華スープ	生中華めん ○米 砂糖 ごま油 ゆでうどん	ハム 卵 ○さけ すりごま 鶏ひき肉	玉葱 きゅうり 人参 いんげん ねぎ	鮭おにぎり お茶
03 金	ご飯 ゴーヤ・チャンプルー オクラおかつ和え みそ汁	米 ○砂糖 油	○牛乳 厚揚げ 卵 豚肉 みそ かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉	○りんご天然果汁 冬瓜 玉葱 オクラ ゴーヤ ねぎ 人参	りんごゼリー 牛乳
04 土	鶏肉の照り丼 キャベツのゆかりあえ すまし汁	米 油 砂糖	○牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 人参 あおさ のり ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	黒棒 牛乳
06 月	ドライカレーライス オクラのサラダ 果物 スープ	米 ○さつまいも 油 ○砂糖 小麦粉	○牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○エバミルク 粉チーズ 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 オクラ レタス ねぎ トマトピューレ 人参 ビーマン コーン ほうれんそう かぼちゃ オレンジ にんにく	スイートポテト 牛乳
07 火	あわご飯 鶏のから揚げ風 もずく酢の物 果物 みそ汁	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	鶏もも肉 ○豆腐 ○ゆであずき 米みそ 油揚げ 鶏ひき肉	オレンジ もずく 玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ レモン 南瓜	あずき豆腐プリン お茶
08 水	発芽玄米ご飯 白身魚ののりパン粉焼き 人参しりしり すまし汁	米 発芽玄米 パン粉 うずまき麺 油 ごま油	○豆腐 たら 卵	人参 トマト レタス あおのり ねぎ	カップヨーグルト 豆腐
09 木	塩焼きそば 胡瓜とちくわの和え物 枝豆 わかめすまし汁	焼きそばめん ○米 ごま油 砂糖 ゆでうどん	県産豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐 ちくわ 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 きゅうり 枝豆 人参 赤ピーマン ねぎ わかめ	ゆかりおにぎり お茶
10 金	鶏野菜どんぶり もやし和え物 みそ汁	米 ○フランスパン ○砂糖 砂糖 片栗粉 ごま油 ○粉糖	○牛乳 鶏もも肉 ○卵 米みそ ハム 油揚げ 鶏ひき肉	とうがん はくさい もやし 玉葱 カットわかめ 人参	チョコッとフレンチ 牛乳
13 月	ご飯 マーボー豆腐 子魚サラダ アーサ汁	米 干しそらめん 片栗粉 ごま油 オリーブ油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ しらす干し 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 長ネギ 赤ピーマン ひじき 万能ねぎ あおさ 椎茸	タンナファクルー 牛乳
14 火	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	米 じゃがいも ○小麦粉 ○黒砂糖 ○砂糖 ごま油 油	○豆腐 ヨーグルト 豚肉 ベーコン 牛乳 鶏ひき肉	玉葱 レタス 人参 トマト セロリー 味付けのり バナナ	ちんびん 豆腐
15 水	あわご飯 鮭のコーンクリームかけ ゴーヤのスパサラダ すまし汁	米 ○食パン サラダ用スパゲティー おつゆ麺 小麦粉	○牛乳 さけ 牛乳 ハム バター たら	玉葱 クリームコーン缶 いんげん えのきたけ ゴーヤ ねぎ ほうれんそう	黒ゴマサンド 牛乳
16 木	妻ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘露 納豆と野菜のみそ汁	米 ○砂糖 押麦 ごま油	○牛乳 木綿豆腐 県産豚肉 みそ 挽きわり納豆 鶏ひき肉	かぼちゃ チンゲンサイ 玉葱 人参 だいこん ねぎ えだまめ ○レモン果汁 にんにく	フルーツinゼリー 牛乳
17 金	ミートスパゲティー コールスローサラダ オニオンスープ 果物	マカロニ・スパゲティー ○米 ○押麦 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム 粉チーズ ○かつお節 鶏ひき肉	玉葱 キウイフルーツ ホールトマト キャベツ 人参 トマトピューレ パセリ にんにく バナナ	おかつおにぎり 食べる炒り子 お茶
18 土	親子丼 きゅうりの梅あえ みそ汁	米	鶏もも肉 卵 米みそ かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 ○ヨーグルト	玉葱 きゅうり はくさい ねぎ 人参 にとろろ干し 焼きのり	プリン お茶
20 月	発芽玄米ごはん とうがんのそぼろあんかけ ほうれん草白和え そらめん汁	米 発芽玄米 干しそらめん ○オートミール 油 片栗粉 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ちくわ ○無塩バター ○黒ごま 絹ごし豆腐	とうがん ほうれんそう 人参 グリーンピース ねぎ	マシュマロおこし 牛乳
21 火	ミートチーズライス 果物 花野菜とツナたまサラダ すまし汁	米 ○砂糖 ○くず粉 油	○豆腐 ○牛乳 卵 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ とろけるチーズ ○きな粉 鶏ひき肉	玉葱 バナナ ブロッコリー ホールトマト 人参 にんにく カットわかめ	ミルクくず餅 豆腐
22 水	五穀米ご飯 グルン甘酢あんかけ 彩り野菜のサラダ ハワイヤみそ汁	米 ○フランスパン 五穀米 油 片栗粉 ○はちみつ 砂糖	○牛乳 たかご みそ 油揚げ ○バター 絹ごし豆腐 たら	人参 玉葱 ビーマン ハワイヤ(未熟果) コーン 椎茸 ねぎ にんにく ほうれんそう	ハニーラスク 牛乳
23 木	お弁当会	○白玉粉 ○黒砂糖	○金時豆		冷やしぜんざい お茶
24 金	鶏そば きゅうり甘酢和え 厚揚げおかつしょうゆ 果物	沖縄そば ○米 ○マヨネーズ ゆでうどん	鶏もも肉 厚揚げ ○さけ かまぼこ かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	パイナップル きゅうり ねぎ わかめ オレンジ	しゃけマヨおにぎり お茶
25 土	かにたま丼 レタスとコーンの中華あえ みそ汁	米 砂糖 おつゆ麺 油 片栗粉 ごま油	○牛乳 卵 かにかまぼこ みそ 鶏ひき肉	レタス 玉葱 人参 コーン 長ネギ グリンピース ねぎ 椎茸 ほうれんそう	はちやくみ 牛乳
27 月	スパゲティーナポリタン 南瓜サラダ スープ	○米 スパゲティー マヨネーズ	ハム ○しらす干し バター ○ごま	かぼちゃ 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン トマト	じゃこおにぎり お茶
28 火	もずく丼 酢の物 みそ汁	米 油 片栗粉	○豆腐 鶏ひき肉 米みそ 油揚げ ツナ油漬缶 絹ごし豆腐	もずく 玉葱 きゅうり 人参 しろうり ごぼう コーン缶 ねぎ とうがん	芋パン 豆腐
29 水	五穀米ご飯 西京焼き ひじき炒め 豆腐のすまし汁	米 五穀米 ○ポップコーン しらたき ○油 砂糖	○牛乳 かわいい 絹ごし豆腐 豚肉 みそ	ミニトマト 人参 ねぎ ひじき にとろろ トマト	ポップコーン 牛乳
30 木	ゴーヤバーガー フライポテト 果物 スープ	バーガーパン じゃがいも ○小麦胚芽のクラッカー マヨネーズ パン粉 油 マヨドレ	○牛乳 牛ひき肉 スライスチーズ 牛乳 卵 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	○オレンジ天然果汁 すいか 玉葱 キャベツ レタス ゴーヤ 人参	オレンジゼリー クラッカー 牛乳
31 金	ご飯 鶏肉のきのこだれ チーズと豆のサラダ すまし汁	米 うずまき麺 オリーブ油 油 片栗粉 砂糖	○牛乳 鶏もも肉 チーズ だいず水煮 バター 鶏ひき肉	玉葱 ほうれんそう コーン缶 枝豆 人参 マッシュルーム 椎茸 かぼちゃ	黒棒 牛乳

※11日は山の日でお休みです

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。



8月 離乳食 献立 表



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(水)	昼食	ご飯 さばの塩焼き パパイヤイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 人参炒め みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	クラッカーディップ添え 牛乳	赤ちゃんせんべい		
02(木)	昼食	冷やし中華 いんげんのごまあえ 中華スープ	煮うどん いんげんあえ スープ	煮うどん 野菜マッシュ スープ	くたくた煮うどん ペースト(人参・ほうれん草)
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
03(金)	昼食	ご飯 ゴーヤーチャンプルー オクラおかか和え みそ汁	軟飯 肉野菜炒め オクラ和え みそ汁	全粥 肉団子と野菜炒め みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	りんごゼリー		
04(土)	昼食	鶏肉の照り丼 キャベツのゆかりあえ すまし汁	軟飯 鶏肉の照煮 キャベツあえ すまし汁	全粥 鶏団子煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・玉ねぎ) すまし汁
	午後おやつ	黒棒 牛乳	赤ちゃんせんべい		
06(月)	昼食	ドライカレーライス オクラのサラダ 果物 スープ	軟飯 ハンバーグトマト煮 オクラのサラダ 果物 スープ	全粥 ハンバーグトマト煮 スープ	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつま芋マッシュ		
07(火)	昼食	あわご飯 鶏のから揚げ風 もずく酢の物 果物 みそ汁	軟飯 チキンソテー もずく酢の物 果物 みそ汁	全粥 チキンソテー 胡瓜マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	あずき豆乳プリン お茶	あずきかん		
08(水)	昼食	発芽玄米ご飯 白身魚ののりパン粉焼き 人参しりしり すまし汁	軟飯 白身魚ソテー 人参炒め すまし汁	全粥 白身魚マッシュ 人参マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	カップヨーグルト 豆乳	スイートポテト		
09(木)	昼食	塩焼きそば 胡瓜とちくわの和え物 枝豆 わかめすまし汁	焼きうどん 胡瓜和え物 果物 わかめすまし汁	煮込みうどん 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	くたくたうどん ペースト(人参・豆腐・キャベツ) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	おにぎり		
10(金)	昼食	鶏野菜どんぶり もやし和え物 みそ汁	軟飯 肉と野菜のとろみ炒め もやし和え物 みそ汁	全粥 肉と野菜のとろみ炒め みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	チョコっとフレンチ 牛乳	バタートースト		
13(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 子魚サラダ アーサ汁	軟飯 豆腐バーグ 子魚サラダ アーサ汁	全粥 豆腐バーグ煮 子魚サラダマッシュ アーサ汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	タンナフアクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
14(火)	昼食	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	軟飯 ポトフ レタスのサラダ バナナヨーグルト 野菜スープ	全粥 ポトフ レタスマッシュ バナナヨーグルト 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) バナナヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	ちんびん 豆乳	ちんびん風		

11日は山の日でお休みです

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



8月 離乳食 献立 表



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(水)	昼食	ご飯 さばの塩焼き パパイヤイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 人参炒め みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	クラッカーディップ添え 牛乳	赤ちゃんせんべい		
02(木)	昼食	冷やし中華 いんげんのごまあえ 中華スープ	煮うどん いんげんあえ スープ	煮うどん 野菜マッシュ スープ	くたくた煮うどん ペースト(人参・ほうれん草)
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
03(金)	昼食	ご飯 ゴーヤーチャンプルー オクラおかか和え みそ汁	軟飯 肉野菜炒め オクラ和え みそ汁	全粥 肉団子と野菜炒め みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	りんごゼリー		
04(土)	昼食	鶏肉の照り丼 キャベツのゆかりあえ すまし汁	軟飯 鶏肉の照煮 キャベツあえ すまし汁	全粥 鶏団子煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・玉ねぎ) すまし汁
	午後おやつ	黒棒 牛乳	赤ちゃんせんべい		
06(月)	昼食	ドライカレーライス オクラのサラダ 果物 スープ	軟飯 ハンバーグトマト煮 オクラのサラダ 果物 スープ	全粥 ハンバーグトマト煮 スープ	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつま芋マッシュ		
07(火)	昼食	あわご飯 鶏のから揚げ風 もずく酢の物 果物 みそ汁	軟飯 チキンソテー もずく酢の物 果物 みそ汁	全粥 チキンソテー 胡瓜マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	あずき豆乳プリン お茶	あずきかん		
08(水)	昼食	発芽玄米ご飯 白身魚ののりパン粉焼き 人参しりしり すまし汁	軟飯 白身魚ソテー 人参炒め すまし汁	全粥 白身魚マッシュ 人参マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	カップヨーグルト 豆乳	スイートポテト		
09(木)	昼食	塩焼きそば 胡瓜とちくわの和え物 枝豆 わかめすまし汁	焼きうどん 胡瓜和え物 果物 わかめすまし汁	煮込みうどん 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	くたくたうどん ペースト(人参・豆腐・キャベツ) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	おにぎり		
10(金)	昼食	鶏野菜どんぶり もやし和え物 みそ汁	軟飯 肉と野菜のとろみ炒め もやし和え物 みそ汁	全粥 肉と野菜のとろみ炒め みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	チョコっとフレンチ 牛乳	バタートースト		
13(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 子魚サラダ アーサ汁	軟飯 豆腐バーグ 子魚サラダ アーサ汁	全粥 豆腐バーグ煮 子魚サラダマッシュ アーサ汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	タンナフアクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
14(火)	昼食	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	軟飯 ポトフ レタスのサラダ バナナヨーグルト 野菜スープ	全粥 ポトフ レタスマッシュ バナナヨーグルト 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) バナナヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	ちんびん 豆乳	ちんびん風		

11日は山の日でお休みです

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。