

給食 だよい

管理栄養士
高良江里奈

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？
今年は梅雨が長く、水分が体の中にも溜まりやすいので体のだるさや胃腸の調子が悪くなりがち。
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。
当たり前ですが大切な事です。改めて見直してみてくださいね。

この時期旬を迎える瓜系のスイカやへちま、ゴーヤなども余分な熱を冷まし水分調整をしてくれるのでおすす
めです
セミの元気な声に負けず、夏の暑さも楽しめるくらいの体力をつけましょう！

食育体験

今日の給食の材料を紹介しまーす！
へちまは沖縄でよく食べられる野菜です。

園では毎日の献立の食材を子どもたちと毎日確認しています。
野菜を作ったり運んでくれている人もいます事に感謝ですね！

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。

ゴーヤ
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。

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）



「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと、「ごちそうさま」という意味ですね。
ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま！という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。
こどもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなど
お母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

本日は離乳食初期から中期へのステップアップのおはなし
離乳食の初めのお粥、野菜、タンパク質と色々な種類の食材が食べられるようになってきました
月齢はだいたい7~8か月頃
体調を崩したり下痢などがなければ午前の1回食から2回食へステップアップです

この時期から乳だけでは足りないビタミンA、ビタミンC、鉄などの栄養素を離乳食で補います
10時頃1回目の食事、2回目はだいたい14時頃
消化酵素の分泌や、毎日同じ時間に食べる事で赤ちゃんもお腹が空く感覚をつかみ自律神経が育ちます

食事で足りない分は乳で補いますが、注意する事はミルクは食事の後にあげること
赤ちゃんにとってミルクやおっぱいは親しみのあるいつでも美味しいものなので
食事でも美味しく美味しいものだという体験を繰り返す事が大切なのです

消化酵素が多くなるこの時期はタンパク質の割合も少しずつ増やしていきます
お粥はあらつぶしの7倍粥(米1:水7)約70g、タンパク質食品は豆腐なら約30g、魚や卵黄は約10g程度、
野菜・いも類で約20gで全体で約100g程度の食事が目安です

赤ちゃんの胃の大きさは1歳まではだいたい200mlなので食事約100g+ミルク約100mlが目安
ですが、誰もが上手に食べられるわけではありません
特に酸味や苦みは繰り返していく事で美味しいと感じるようになっていきます
無理やりではなく、少しずつ食べられる量を増やしていきましょう
野菜のだしやカツオや昆布のだしで煮てマッシュ状(舌でつぶせる固さ)にしてあげましょう。
調味料はいりません

消化できているかはうんちで確認
そのまま出てくるのは消化の練習中
下痢は消化吸収能力に合わなかったサインなので食材や形態を確認してみてください

初期と同じで、量ではなく色々な種類の食材に触れさせる事で
アレルギーになりにくくとも言われています



今回は中期以降とアレルギーのお話です。。。





幼児献立表



日付	献立	材 料 名			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 木	サラダうどん かき揚げ 果物 中華スープ	ゆでうどん ○米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	えび(むき身) ○さけ 卵 白ごま 鶏ひき肉	キウイフルーツ トマト 玉葱 胡瓜 人参 コーン たら ねぎ ○大根葉 わかめ バナナ	鮭と大根葉おにぎり お茶
02 金	発芽玄米ご飯 ゴーヤチャンプルー もずく酢 みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 油 砂糖	○牛乳 沖縄豆腐 卵 豚肉 ○無塩バター みそ かにかま 鶏ひき肉	もずく 玉葱 ゴーヤ ねぎ 人参 レモン果汁 ほうれんそう	クッキー 牛乳
03 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 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 ○ブルーベリー 人参 あおさ 焼きのり ほうれんそう ねぎ 南瓜	はちやぐみ ブルーベリー 牛乳
05 月	ご飯 塩マーボー 子魚サラダ すまし汁	米 ○強力粉 ○黒砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 長ネギ 玉葱 赤ピーマン 人参 ねぎ ひじき 生姜	アガラサー 牛乳
06 火	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ 果物 野菜スープ	米 ○フランスパン じゃがいも ごま油 油	○牛乳 豚肉 ○豆乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉	玉葱 バイン缶 レタス 人参 トマト セロリー のり バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
07 水	ご飯 さばの塩焼き パパイアイリチー みそ汁	米 油	○牛乳 ○ヨーグルト さば 絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 たら	パパイア ミニトマト 人参 たら とろろ昆布 トマト	フルーツヨーグルト 牛乳
08 木	麦ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 ゆし豆腐	米 ○黒砂糖 押麦 ○おつゆ麩 ごま油	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 赤みそ 鶏ひき肉	南瓜 チンゲンサイ 玉葱 人参 枝豆 ねぎ あおさ にんにく	麩菓子 牛乳
09 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 オレンジ ホールトマト キャベツ 人参 トマトピューレ コーン缶 パセリ にんにく	おかかおにぎり&食べる 炒り子 お茶
10 土	鶏野菜どんぶり もやし和え物 みそ汁	米 片栗粉 砂糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 ○チーズ みそ ちくわ 油揚げ 鶏ひき肉	○バナナ 白菜 もやし 玉葱 ほうれんそう わかめ 人参 しいたけ 生姜 ○オレンジ	バナナ キャンディチー ズ 牛乳
13 火	ウンケーじゅーしー クービーリチー 胡瓜の和え物 アーサ汁	米 ○小麦粉 こんにゃく 砂糖 ○油 油	豚肉 木綿豆腐	胡瓜 人参 刻み昆布 ○たら ねぎ しいたけ ひじき わかめ あおさ	ヒラヤーチー お茶
14 水	五穀米ご飯 魚のねぎ塩焼き 彩り野菜のサラダ パパイアみそ汁	○食パン 米 じゃがいも 五穀米 ○マヨネーズ	○牛乳 たら みそ ○ツナ 油揚げ 絹ごし豆腐	パパイア トマト コーン缶 人参 ピーマン ねぎ ねぎ ほうれんそう	ツナサンド 牛乳
15 木	 お弁当会 		○牛乳 ○チーズ		黒棒 キャンディチー ズ 牛乳
16 金	沖縄そば 鶏とキャベツ炒め 胡瓜の塩もみ 果物	沖縄そば ○米 油 ごま油 ゆでうどん	鶏もも肉 かまぼこ ○きびなご 鶏ひき肉	バイナップル 胡瓜 キャベツ もやし 人参 ○ねぎ ねぎ ○ひじき オレンジ	天かすおにぎり・いりこ お茶
17 土	豚しぐれ煮丼 花野菜とツナサラダ すまし汁	米 おつゆ麩 油 砂糖	○牛乳 豚肉 ツナ ○煮干し 鶏ひき肉	ブロッコリー 玉葱 人参 ごぼう コーン ねぎ 生姜	酢昆布 食べるいりこ 牛乳
19 月	ご飯 塩マーボー 子魚サラダ すまし汁	米 ○強力粉 ○黒砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 長ネギ 玉葱 赤ピーマン 人参 ねぎ ひじき 生姜	アガラサー 牛乳
20 火	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ 果物 野菜スープ	米 ○フランスパン じゃがいも ごま油 油	○牛乳 豚肉 ○豆乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉	玉葱 バイン缶 レタス 人参 トマト セロリー のり バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
21 水	ご飯 さばの塩焼き パパイアイリチー みそ汁	米 油	○牛乳 ○ヨーグルト さば 絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 たら	パパイア ミニトマト 人参 たら とろろ昆布 トマト	フルーツヨーグルト 牛乳
22 木	麦ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 ゆし豆腐	米 ○黒砂糖 押麦 ○おつゆ麩 ごま油	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 赤みそ 鶏ひき肉	南瓜 チンゲンサイ 玉葱 人参 枝豆 ねぎ あおさ にんにく	麩菓子 牛乳
23 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 オレンジ ホールトマト キャベツ 人参 トマトピューレ コーン缶 パセリ にんにく	おかかおにぎり&食べる 炒り子 お茶
26 月	きびごはん 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草白和え 果物 そうめん汁	米 干しそうめん きび ○コーンフレーク 油 片栗粉 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ちくわ ○バター 絹ごし豆腐	冬瓜 ぶどう ほうれんそう 人参 グリーンピース ○干しぶどう ねぎ	グラノーラバー 牛乳
27 火	ご飯 鶏肉のきのこだれ チーズと豆のサラダ すまし汁	米 ○小麦粉 うずまき麩 オリーブ油 ○油 油 片栗粉 砂糖	○牛乳 鶏もも肉 チーズ 大豆 バター 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 チンゲンサイ コーン缶 枝豆 人参 マッシュルーム ○たら 干しいたけ	ヒラヤーチー お茶
28 水	五穀米ご飯 魚のねぎ塩焼き 彩り野菜のサラダ パパイアみそ汁	○食パン 米 じゃがいも 五穀米 ○マヨネーズ	○牛乳 たら みそ ○ツナ 油揚げ 絹ごし豆腐	パパイア トマト コーン缶 人参 ピーマン ねぎ ほうれんそう	ツナサンド 牛乳
29 木	スパゲティーナポリタン 枝豆 胡瓜とちくわのサラダ わかめすまし汁	○米 スパゲティー オリーブ油 砂糖	ハム 絹ごし豆腐 ちくわ バター 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 人参 枝豆 ピーマン 赤ピーマン ねぎ わかめ にんにく トマト	ゆかりおにぎり お茶
30 金	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 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 レタス ゴーヤ 人参	オレンジゼリー マリー ビスケット 牛乳
31 土	豚しぐれ煮丼 花野菜とツナサラダ すまし汁	米 ○小麦胚芽のクラッカー 油 砂糖	○牛乳 豚肉 ツナ 鶏ひき肉	ブロッコリー 玉葱 人参 ○ブルーベリー ごまつな ごぼう ○いちごジャム コーン 生姜	胚芽クラッカーサンド ブルーベリー 牛乳

※12日は山の日振替でお休みです

※24日は夕涼み会で給食はお休みです

※ 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(木)	昼食	サラダうどん かき揚げ 果物 中華スープ	煮うどん 野菜炒め 果物 スープ	煮うどん 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(トマト・ほうれん草) くたくた煮うどん
	午後おやつ	鮭と大根葉おにぎり お茶	おにぎり		
02(金)	昼食	発芽玄米ご飯 ゴーヤーチャンプル もずく酢 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め ほうれん草和え みそ汁	全粥 肉団子と野菜炒め ほうれん草マッシュ 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	クッキー 牛乳	クッキー		
03(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	はちやくみ ブルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
05(月)	昼食	ご飯 塩マーボー 子魚サラダ すまし汁	軟飯 豆腐バーグ 子魚サラダ スープ	全粥 豆腐バーグ煮 子魚サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(しらす・豆腐・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	蒸しパン(離乳)		
06(火)	昼食	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ 果物 野菜スープ	軟飯 ポトフ レタスのサラダ 果物 野菜スープ	全粥 ポトフ レタスマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋)口 すまし汁
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	バターフランス		
07(水)	昼食	ご飯 さばの塩焼き パパイアリチー 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	フルーツヨーグルト 牛乳	りんごヨーグルト		
08(木)	昼食	妻ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 ゆし豆腐	軟飯 豚肉と野菜炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 かぼちゃマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・チンゲン菜) すまし汁
	午後おやつ	麩菓子 牛乳	おにぎり		
09(金)	昼食	ミートスパゲティ コールスローサラダ オニオンスープ 果物	マカロニトマト煮 コールスローサラダ オニオンスープ 果物	マカロニトマト煮 コールスローサラダ 果物 オニオンスープ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・トマト) すまし汁 果物
	午後おやつ	おかかおにぎり&食べる炒り子 お茶	おかかおにぎり		
10(土)	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	バナナ キャンディチーズ 牛乳	バナナ		
13(火)	昼食	ウンケーじゅーしー クーパイリチー きゅうりの和え物 アーザ汁	軟飯 肉野菜炒め きゅうりの和え物 アーザ汁	全粥 鶏だんご煮 胡瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	ヒラヤーチー お茶	ヒラヤーチー		
14(水)	昼食	五穀米ご飯 魚のねぎ塩焼き 彩り野菜のサラダ パパイアみそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き 彩り野菜のあえもの みそ汁	全粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが・人参) すまし汁
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ジャムサンド		
15(木)	昼食	お弁当当会			
	午後おやつ	黒棒 キャンディチーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
16(金)	昼食	沖繩そば 鶏とキャベツ炒め 胡瓜の塩もみ 果物	鶏煮込みうどん きゅうり和え 果物	鶏煮込みうどん きゅうりマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・玉葱) くたくた煮うどん
	午後おやつ	天かすおにぎり・いりこ お茶	おにぎり		
17(土)	昼食	豚しくれ煮丼 花野菜とツナサラダ すまし汁	軟飯 豚肉とごぼう煮 花野菜サラダ すまし汁	全粥 肉団子と野菜煮 花野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	酢昆布 食べるいりこ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
19(月)	昼食	ご飯 塩マーボー 子魚サラダ すまし汁	軟飯 豆腐バーグ 子魚サラダ スープ	全粥 豆腐バーグ煮 子魚サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(しらす・豆腐・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	蒸しパン(離乳)		
20(火)	昼食	ポークカレー 海苔とレタスのサラダ 果物 野菜スープ	軟飯 ポトフ レタスのサラダ 果物 野菜スープ	全粥 ポトフ レタスマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋)口 すまし汁
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	バターフランス		
21(水)	昼食	ご飯 さばの塩焼き パパイアリチー 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	フルーツヨーグルト 牛乳	りんごヨーグルト		
22(木)	昼食	妻ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 ゆし豆腐	軟飯 豚肉と野菜炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 かぼちゃマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・チンゲン菜) すまし汁
	午後おやつ	麩菓子 牛乳	おにぎり		
23(金)	昼食	ミートスパゲティ コールスローサラダ オニオンスープ 果物	マカロニトマト煮 コールスローサラダ オニオンスープ 果物	果物 マカロニトマト煮 コールスローサラダ 果物 オニオンスープ	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・トマト) すまし汁 果物
	午後おやつ	おかかおにぎり&食べる炒り子 お茶	おかかおにぎり		
26(月)	昼食	きびごぼん とうがんとそぼろあんかけ ほうれん草白和え 果物 そうめん汁	軟飯 とうがんと肉団子あんかけ ほうれん草白和え そうめん汁	全粥 とうがんと肉団子あんかけ ほうれん草と豆腐マッシュ そうめん汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・豆腐・人参) そうめん汁
	午後おやつ	グラノーラバー 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
27(火)	昼食	ご飯 鶏肉のきのこだれ チーズと豆のサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の照り煮 チーズと豆のサラダ すまし汁	全粥 鶏だんご煮 チーズと豆腐のマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ヒラヤーチー お茶	ヒラヤーチー		
28(水)	昼食	五穀米ご飯 魚のねぎ塩焼き 彩り野菜のサラダ パパイアみそ汁	軟飯 白身魚のあんかけ 彩り野菜のあえもの みそ汁	全粥 白身魚と野菜のマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが・人参) すまし汁
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ジャムサンド		
29(木)	昼食	スパゲティ・ナポリタン 枝豆 胡瓜とちくわのサラダ わかめすまし汁	マカロニのトマト煮 胡瓜和え物 果物 わかめすまし汁	マカロニのトマト煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	おにぎり		
30(金)	昼食	ゴーヤーバーガー フライポテト 果物 スープ	軟飯 煮込み豆腐バーグ ポテトマッシュ 果物 スープ	全粥 煮込み豆腐バーグ ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(豆腐・トマト・玉葱・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー マリービスケット 牛乳	オレンジゼリー		
31(土)	昼食	豚しくれ煮丼 花野菜とツナサラダ すまし汁	軟飯 豚肉とごぼう煮 花野菜サラダ すまし汁	全粥 肉団子と野菜煮 花野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	胚芽クラッカーサンド ブルー 牛乳	クラッカーサンド		