



給食だより



平成30年 8月
栄養士 照屋恵美

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意！

ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは避けています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

～沖縄のお盆について～

8月23日から25日は旧盆です。

沖縄の旧盆の料理は大切な文化です。どんな料理があるのか、どういう習わしがあるのか家族で話をするいい機会ですね！ おぼあ～の話に耳を傾けてみては・・・

●初日ウンケー（精霊を迎える日）

夕飯：ウンケージュシー（炊き込み御飯）と酢の物
沖縄のジュシーには、雑炊状の「ボロボロジュシー」と、炊き込みご飯風の「クファジュシー」があり、旧盆では、*ショウガを入れたクファジュシーを作ります。



●2日目ナカヌヒー（中の日）

朝昼晩と三度祖先の霊に料理を供える。
朝：少々固めのおかゆ、豆腐、しぶい（冬瓜）の汁など
昼：冷やしそうめんや素麺汁等の素麺料理を供え、おやつの時間に団子やぜんざい。
夜：ご飯といなむどうちや中身汁、切干大根、豆腐、クープ（昆布）イリチー



●ウークイ(御送り)

朝昼は、ナカヌヒーとほぼ同じ。

夜：御三味(ウーサンミー)という重箱料理

一段目：餅を餅は3列に5個ずつの15個

二段目：魚天ぷら、揚げ豆腐、豚三枚肉、結び昆布、ゴボウの煮付、コンニャクの炒り煮、

揚げターナム(田芋)砂糖醤油、赤カマボコ、カステラ(白)カマボコ等から7品か9品を奇数個ずつ入れる



8月幼児食予定献立表



育心保育園

平成30年



日曜日	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1 水	揚げ芋もち 牛乳	納豆 しらす 厚揚げ 牛乳	白米 さつま芋 もち粉 ソーメン	冬瓜 人参 小松菜 胡瓜 ねぎ 果物	
2 木	アガラサー 牛乳	きびなご ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	白米 五穀米	トマト エン菜 人参 果物 大根 えのき ねぎ	
3 金	ゆかりおにぎり 枝豆	ベーコン アサリ 枝豆 ウインナー 牛乳	白米 パン じゃが芋	玉ねぎ コーン 人参 グリーンピース レタス 胡瓜 トマト 果物	
4 土	ビスコ レーズン 牛乳	ツナ缶 ひじき ハム ワカメ 牛乳	白米 春雨 ビスコ	人参 よもぎ 玉ねぎ 胡瓜 ねぎ 果物	
6 月	サーター アンダギー 牛乳	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ ゆし豆腐 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 南瓜 ねぎ 果物	
7 火	ラスク 牛乳	はんぺん チーズ 卵 サキイカ 牛乳	白米 押し麦 パン	ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ 大根 しめじ ねぎ 果物	
8 水	ヨーグルト ブルーベリー ビスケット	サバ 厚揚げ 豚肉 アーサー ヨーグルト	白米 ビスケット	トマト へちま 玉ねぎ 人参 冬瓜 じゃが芋 ねぎ 果物	
9 木	みそおにぎり 胡瓜ステック	合挽き ひじき 卵 ツナ缶 小魚	スパゲティ 白米	玉ねぎ 水菜 果物 人参 レタス コーン ビーマン かいわれ GP 胡瓜	
10 金	アイスクリーム ビスケット	さんま 豚肉 木綿豆腐 卵 アイスクリーム	白米 ビスケット	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 コーン 果物	
13 月	チーズサブレ 牛乳	鶏肉 卵 粉チーズ 牛乳	白米 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ビーマン 胡瓜 パセリ 果物	
14 火	アメリカンドック 牛乳	鮭 卵 かに棒 ワカメ 油揚げ 牛乳 ウインナー	白米	小松菜 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物	
15 水	ピザトースト 牛乳	合挽き ベーコン チーズ ヨーグルト 牛乳	白米 じゃが芋 パン	玉ねぎ 南瓜 コーン ブロッコリー 人参 果物 セロリ トマト ビーマン	
16 木	青菜おにぎり 人参スティック	卵 ツナ缶 牛乳 ウインナー しらす	ソーメン 白米	トマト 胡瓜 玉ねぎ からし菜 果物 南瓜 ねぎ 人参	
17 金	カルピス チーズクラッカー	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷			
18 土	せんべい チーズ 牛乳	豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	白米 せんべい サラスパ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 白菜 果物	
20 月	りんごケーキ 牛乳	白身魚 チーズ ひじき 油揚げ 卵 絹豆腐 牛乳	白米 こんにゃく	ほうれん草 コーン 人参 にら えのき ねぎ 果物	
21 火	ヒラヤーチー 野菜ジュース	豚肉 エビ 木綿豆腐 ちくわ 卵 ツナ缶	白米	長ネギ 白菜 椎茸 小松菜 キャベツ じゃが芋 果物 ねぎ	
22 水	ジャムパン 牛乳	合挽き チーズ ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	白米 食パン	人参 ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 果物	
23 木	ぜんざい せんべい	メカジキ 卵 もずく 豚肉 かまぼこ クリームチーズ	白米 クラッカー こんにゃく	人参 小松菜 胡瓜 果物 椎茸 ねぎ	
24 金	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳	白米 さつま芋	トマト 人参 キャベツ しめじ もやし 果物 青しそ ねぎ	
25 土	タンナファクルー レーズン 牛乳	豚肉 ちくわ アーサー 絹豆腐 牛乳	中華麺 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 果物 ねぎ	
27 月	ちんびん 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 牛乳 油揚げ	白米	ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 白菜 ねぎ 果物	
28 火	ブラウニー 牛乳	白身魚 豚肉 牛乳 刻み昆布 木綿豆腐	白米 こんにゃく オートミール	人参 トマト じゃが芋 切干大根 しめじ ねぎ	
29 水	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ ちくわ 卵 ワカメ いなりあげ	沖縄そば 白米	ねぎ 胡瓜 人参 椎茸 からし菜 果物	
30 木	よもぎ蒸しパン 牛乳	サバ ツナ缶 卵 鶏レバー 牛乳	白米 じゃが芋	人参 じゃが芋 長ネギ 小松菜 果物 よもぎ	
31 金	パースディケーキ 野菜ジュース	合挽き チーズ 牛乳 卵	白米 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 ねぎ よもぎ 果物 南瓜	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 8月11日(土)は山の日でお休みです。

平成30年



8月離乳食予定献立表



育心保育園

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 おろし胡瓜 すましスープ	納豆全粥 魚のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え ソーメン汁	納豆軟飯 煮魚 果物 胡瓜の和え物 ソーメン汁	さつま芋の おやき
2 木	つぶし粥 魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 へちまのみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参しりしり煮 へちまのみそ汁	蒸しパン
3 金	つぶし粥 シチューマッシュ 果汁 南瓜ペースト 野菜サラダマッシュ	全粥 つぶしホワイトシチュー 果物 南瓜の煮物 野菜サラダ	軟飯 ホワイトシチュー 果物 南瓜の煮物 野菜サラダ	ゆかり おにぎり
4 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 春雨サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ササミのつぶし煮 果物 つぶし春雨サラダ みそ汁	軟飯 ササミの煮物 果物 春雨サラダ ワカメのみそ汁	ビスケット レーズン
6 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜サラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 南瓜つぶしサラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	ごま ホットケーキ
7 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 和え物マッシュ 大根スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶし和え物 大根のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 和え物 大根のみそ汁	ジャムパン
8 水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 冬瓜スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 野菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 野菜のソブシー 冬瓜のすまし汁	ヨーグルト ビスケット
9 木	つぶし粥 トマトペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	みそおにぎり
11 金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ゴーヤーペースト じゃが芋スープ	あわ全粥 魚のつぶし煮付け 果物 ゴーヤーのつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	あわ軟飯 魚の煮付け 果物 ゴーヤーの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	ヨーグルト
13 月	つぶし粥 野菜ミルク煮 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶしホワイトシチュー 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ホワイトシチュー 果物 サラダ オニオンスープ	チーズ パンケーキ
14 火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 胡瓜のおろしあえ 冬瓜スープ	全粥 鮭のつぶし煮付け 果物 胡瓜のつぶし和え物 冬瓜のみそ汁	軟飯 鮭の煮付け 果物 ワカメと胡瓜の和え物 冬瓜のみそ汁	南瓜おやき
15 水	つぶし粥 南瓜ペースト ヨーグルト ブロッコリーペースト ミネストローネ	全粥 南瓜のつぶし煮 ヨーグルト つぶしブロッコリーの和え物 ミネストローネ	軟飯 南瓜の煮物 ヨーグルト ブロッコリーの和え物 ミネストローネ	チーズパン
16 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ すましスープ	全粥 南瓜のつぶし煮 果物 つぶしトマトサラダ ソーメン汁	軟飯 南瓜の煮物 果物 トマトサラダ ソーメン汁	青菜おにぎり
17 金	お弁当会			
18 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 すましスープ	全粥 ササミのつぶし煮 果物 つぶしスパサラダ みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 スパサラダ みそ汁	せんべい チーズ
20 月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜サラダマッシュ すましスープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 南瓜つぶしサラダ ゆし豆腐	軟飯 魚の野菜煮 果物 南瓜サラダ ゆし豆腐	ごま ホットケーキ
21 火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋ペースト キャベツスープ	麦全粥 豆腐のつぶし煮物 果物 じゃが芋のつぶし和え キャベツのみそ汁	麦軟飯 豆腐の煮物 果物 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁	ヒラヤーチー
22 水	つぶし粥 野菜マッシュ 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ	全粥 つぶしささみの野菜煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ 白菜スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ジャムパン
23 木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 胡瓜のおろしあえ 野菜スープ	全粥 つぶし煮魚 果物 胡瓜のつぶし和え物 鶏汁	軟飯 煮魚 果物 胡瓜の和え物 鶏汁	ぜんざい
24 金	つぶし粥 トマトペースト 果汁 もやしの和え物マッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶしもやしの和え物 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 もやしの和え物 白菜のみそ汁	ふかし芋
25 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	軟飯 ササミの野菜煮 果物 和え物 豆腐のみそ汁	ビスケット レーズン
27 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 白菜スープ	全粥 なすのつぶし煮物 果物 つぶし白和え 白菜のすまし汁	軟飯 なすの煮物 果物 白和え 白菜のすまし汁	ちんびん
28 火	つぶし粥 魚のトマト煮ペースト 果汁 切干大根煮物マッシュ すましスープ	全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 切干大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 切干大根の柔らか煮 豆腐のみそ汁	ココア パンケーキ
29 水	うどんすり流し汁 和え物マッシュ 果汁 人参ペースト	煮込みつぶしうどん つぶし和え物 果物 人参しりしり煮	煮込みうどん 和え物 果物 人参しりしり煮	青菜おじや
30 木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 野菜スープ	全粥 魚のつぶし煮付け 果物 人参つぶし煮 レバー汁	軟飯 魚の煮付け 果物 人参しりしり煮 レバー汁	蒸しパン
31 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	全粥 ササミのチーズつぶし煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	軟飯 ササミのチーズ煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	フルーツ パンケーキ

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 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11日(土)は山の日でお休みです。