

くら認定こども園離乳食献立表【8月】



| | | 主食 | 汁もの | おかず | 15時おやつ |
|----|---|--------|--------|------------------------|---------|
| 1 | 土 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、キャベツの煮物 | せんべい |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | おかゆ | すまし汁 | とうふとやさいの煮物、トマトの和え物、メロン | ホットケーキ |
| 4 | 火 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、ポテトサラダ、スイカ | ジャムサンド |
| 5 | 水 | 煮込みうどん | すまし汁 | だいこんにんじんの煮物 | おかゆ |
| 6 | 木 | ばんがゆ | すまし汁 | 鶏だんご煮、にんじんの煮物、バナナ | 五平もち |
| 7 | 金 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、かぼちゃのサラダ | きな粉さつま芋 |
| 8 | 土 | おかゆ | すまし汁 | やさいの煮物、ささみとやさいの和え物 | せんべい |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | | | 山の日 | |
| 11 | 火 | おかゆ | すまし汁 | マーボー豆腐、きゅうりの和え物 | フルーツ |
| 12 | 水 | おかゆ | すまし汁 | 鶏とやさいの煮物、ヨーグルト | きな粉マカロニ |
| 13 | 木 | | | お弁当の日 | |
| 14 | 金 | | | お弁当の日 | |
| 15 | 土 | | | お弁当の日 | |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | おかゆ | すまし汁 | とりと野菜の煮物、お花畑サラダ、フルーツ | さつま芋ケーキ |
| 18 | 火 | おかゆ | すまし汁 | さかなと野菜の煮物、にんじんしりしり | ドーナツ |
| 19 | 水 | ばんがゆ | ヨーシキ | オリヴィエサラダ、煮りんご | ブリヌイ |
| 20 | 木 | 煮込みうどん | | とうふの煮物、野菜ジュース | おかゆ |
| 21 | 金 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、キャベツの煮物 | いももち |
| 22 | 土 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、ブロッコリーの煮物 | おかゆ |
| 23 | 日 | | | | |
| 24 | 月 | おかゆ | すまし汁 | 豆腐の煮物、きゅうりの和え物、オレンジ | 大学イモ |
| 25 | 火 | おかゆ | すまし汁 | さかなの煮物、ポテトサラダ | きな粉バナナ |
| 26 | 水 | おかゆ | ごもく汁 | おさかなバーグ、ひじきサラダ、スイカ | ジャムサンド |
| 27 | 木 | ばんがゆ | 豆乳スープ | 鶏肉のやわらか煮、キャベツの煮物、バナナ | おかゆ |
| 28 | 金 | おかゆ | とうふスープ | さかなの煮物、きゅうりにんじん和え物 | りんごゼリー |
| 29 | 土 | スパゲティ煮 | すまし汁 | とりと野菜の煮物、ヨーグルト | せんべい |
| 30 | 日 | | | | |
| 31 | 月 | おかゆ | すまし汁 | とうふの煮物、にんじん和え物 | ふのラスク |

栄養士より

毎月19日は食育の日。
 今月はロシア地方の献立です。
 ヨーシキはひき肉に米を混ぜたミートボールを煮込む、ロシア風ミートボールです。「ヨーシキ」とはハリネズミの事で、表面にツツツと米が出ている様子がハリネズミに見えることから名前が付けました。オリヴィエサラダは、肉と角切りの野菜をマヨネーズで和えたロシアの伝統的なサラダで1800年代モスクワで生まれました。料理名は考案したオリヴィエシェフの名に由来しています。ロシアではりんごは非常に生活に密着した果物だそうで、庭園にはリンゴの木が植えてあり9月の終わりごろからたくさんりんごができて、ジャムやジュースにして保存し、冬に備えるそうです。お楽しみに。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



| 献立給与平均栄養量 | 以上児 | 未満児 |
|-----------|----------|----------|
| エネルギー | 400 kcal | 299 kcal |
| たんぱく質 | 17.2g | 13.3g |
| 脂質 | 10.8g | 8.5g |

☆都合により献立を変更する場合がございます