


# 令和2年8月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表





**おすすめおやつ**

☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で脂質が少ないおやつ

☆満腹感が得られて、穏やかな消化、吸収をするおやつ

☆煮たり蒸したり素材そのものを味わえるおやつ

具入りおにぎり

ゆでとうもろこし

月	火	水	木	金	土
<b>旬の食材</b> あじ ゴーヤ オクラ ピーマン しその葉 トマト えだまめ とうもろこし きゅうり なす メロン すいか			<b>手作りおやつ</b> 19日 ツナパン 26日 レアチーズケーキ		1 肉うどん バナナ うどん(ゆで) ○さとう △牛もも肉 たまねぎ にんじん △しめじ ○ねぎ バナナ
3 夏休み 肉じゃが 白菜ののりあえ オレンジ	4 クリスピーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	5 鱈の塩焼き きんぴらごぼう すまし汁	6 なす入り麻婆豆腐 かりかりきゅうり 揚げ大豆とじゃこのさっと煮	7 カレイの焼きびたし キャベツの甘酢 みそ汁	8 かやくうどん バナナ うどん(ゆで) △鶏もも肉 ×ちくわ たまねぎ にんじん △生しいたけ ○白ねぎ バナナ
10 	11 鶏肉のパーベキューソース 大根サラダ すまし汁	12 さけの磯辺揚げ チャプチェ みそ汁	13 カレーシチュー ひじきのサラダ バナナ	14 お弁当	15 パン・ジュース・バナナ
17 豚肉のソースマリネ ほうれん草ときのこのこのソテー かきたまスープ	18 さばの竜田揚げ おかかきゅうり けんちん汁	19 タンドリーチキン リヨネーズポテト コーンスープ ツナパン	20 高野豆腐の卵とじ 肉団子 モヤシと油揚げのごま酢	21 青椒肉絲 もずくのスープ ししゃも天	22 パン・ジュース・バナナ
24 鶏肉と野菜の元気ダレ みそ汁 オレンジ	25 肉豆腐 野菜コロケ ブロッコリーのごま和え	26 あじのパン粉焼き マカロニサラダ ベーコンと野菜のスープ レアチーズケーキ	27 誕生日会 彩りごはん 豚汁 ケーキ	28 沖縄かき揚げ ほうれん草とハムの和え物 ばち汁	29 焼きうどん バナナ うどん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○青のり ○削り粉 にんじん たまねぎ キャベツ △しめじ バナナ
31 牛肉の中華炒め 卵とトマトのスープ なし	<b>☆子どものおやつは食事です☆</b> ①3回の食事では足りない栄養をおやつで補う 子どもは「体の維持」に加えて「体の成長」のための栄養を必要としています。おやつは食事の一部と考えましょう。 ②食事と同じ食べ方を心がける 子どもが「おやつ=食事」と思えるように、食事をする環境に気をつけましょう。 ③清涼飲料水、スナック菓子などは避ける 砂糖や脂肪を多く含むおやつをたくさん食べると、ご飯が食べられなくなってしまうです。				☆いつものおやつを より楽しいものに☆ お気に入りの食器を用意したり、自分でおやつを作ったり盛り付けたりすると、いつものおやつがより楽しいものになります。 ☆おすすめおやつ☆は、ゆでたり、丸めたり、混ぜたりするだけの簡単なおやつです。お子さんと一緒におやつ作りを楽しんでみませんか。

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。  
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない  
 ※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。