

8がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜+日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう	栄養価
火金 1 18	パン シーフードグラタン フルーツサラダ オニオンスープ デラウェア	稲荷寿司 麦茶	パン エビ カニカマ ほたて りんごパイナップル レタス 玉ねぎ 豆苗 ぶどう 油揚げ 人参 蓮根 椎茸 精白米	熱量593kcal 蛋白20g 脂質18g
水 2	お祭りメニュー おたのしみ	お祭りメニュー おたのしみ	蒸し中華麺 キャベツ もやし 人参 豚小間 胡瓜 昆布茶 里芋ごぼう こんにやく バナナ チョコレート	熱量594kcal 蛋白22g 脂質11g
木 3 24	チャイニーズうどん 冬瓜のカニ炒め バナナ	チリコンカンドッグ 豆乳 (24日太巻き・麦茶)	ささみ キャベツ 人参 ねぎ 冬瓜 カニカマ パン ひき肉 大豆 のり 胡瓜 切干大根	熱量524kcal 蛋白19.4g 脂質23.9g
金 4	天井(海老 竹輪 さつま芋 なす 大葉) 胡瓜とささみの和え物 豆腐のすまし汁 すいか	とうもろこし 麦茶	えび ちくわ さつま芋 なす 大葉 胡瓜 ささみ わかめ 豆腐 トウモロコシ 精白米	熱量518kcal 蛋白19g 脂質13.6g
土 5 19	ソースかつ丼 酢の物 ねぎの味噌汁 ゼリー	シュガーチーズトースト 豆乳	精白米 小間肉 キャベツ わかめ きゅうり ねぎ 食パン チーズ	熱量598kcal 蛋白17g 脂質13.6g
月 7 28	チキンカレー ブロッコリーのサラダ わかめスープ ヨーグルト	チーズガレット 豆乳	精白米 ウィンナー 鶏肉 ブロッコリー レタス 胡瓜 人参 わかめ じゃがいも チーズ	熱量521kcal 蛋白18.8g 脂質14.9g
火 8 22	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 卵の花サラダ 豚汁 バナナ	チョコチップ パウンドケーキ 豆乳	精白米 鮭 塩こうじ おから 糸こんにやく 椎茸 里芋 大根 油揚げ ごぼう 豚肉 こんにやく 蓮根 ミックス粉 チョコチップ	熱量528kcal 蛋白19.4g 脂質19.89g
水 9 23	わかめごはん 鶏の胡麻照り焼き 茹でキャベツの味噌ドレサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	二色チップス 麦茶	精白米 わかめ 鶏肉 キャベツ 人参 豆腐 餃子の皮 青のり	熱量519kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木 10	和風スパゲティー チーズサラダ コーンスープ すいか	グレイズトースト 豆乳	パスタ かにかま 豚ひき肉 ねぎ 竹輪 海苔 チーズ レタス 人参 トマト 食パン 粉砂糖 食紅	熱量518kcal 蛋白17.4g 脂質17.9g
土 12	館かけ焼きそば トマトサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	シューアイス 麦茶	蒸し中華 人参 キャベツ もやし トマト 青梗菜 ねぎレタス 胡瓜	熱量524kcal 蛋白19.4g 脂質15.9g
月 14	冷し中華 焼売 ヨーグルト	おにぎり 麦茶	生中華麺 胡瓜 カニカマ トマト ひき肉 精白米 鮭 ホタテ 焼売の皮 えのき	熱量544kcal 蛋白18.4g 脂質15.9g
火 15 29	鶏飯 鮭の西京焼き 甘酢和え ゼリー	シャーベット 麦茶 (29日ジャムサンド)	精白米 柴漬け 椎茸 鮭 わかめ 胡瓜 かぶ えのき ねぎ ささみ	熱量532kcal 蛋白20.4g 脂質17.9g
水 16	焼き鳥豆腐丼 キャベツの胡麻サラダ えのきの清汁 オレンジ	コーン蒸しパン 豆乳	精白米 鶏肉 豆腐 キャベツ 人参 胡瓜 はるさめ もやし えのき コーン ミックス粉	熱量549kcal 蛋白20.4g 脂質13.9g
木水 17 30	ごはん 回鍋肉 厚揚げのチーズ焼き 中華スープ メロン	ホットケーキ 豆乳	精白米 豚肉 キャベツ 厚揚げ チーズ 春雨 もやし 人参 ミックス粉	熱量558kcal 蛋白12.74g 脂質16.9g
月 21	ジャージャー麺 スパイシーチキン キャベツのスープ ヨーグルト	メープルフレンチトースト 麦茶	生中華麺 ひき肉 ねぎ 八丁味噌 コーンフレーク ヨーグルト キャベツ 人 参 食パン	熱量528kcal 蛋白18.4g 脂質13.9g
金 25	ごはん 豚巻きしゃぶしゃぶ なし チーズポテト えのきのスープ	オレンジパバロア 麦茶	精白米 豚バラ肉 もやし キャベツ じゃがいも チーズ ツナ缶 オレンジジュース 豆乳生クリーム	熱量522kcal 蛋白19.4g 脂質20.9g
木 31	お誕生日会ハンバーガーボックス カップサラダ ヨーグルト オニオンスープ	お楽しみに	パン ひき肉 玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ コーン	熱量572kcal 蛋白20.4g 脂質20.9g

今月の平均栄養価

エネルギー528kcalたんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウィンナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

L

おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも毎日手作りは大変ですよ？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないようにク
ッションなどを入
れても
イスの高さは足
の裏が床にしく
りつき位置に