

# 平成27年8月 離乳食前期給食だより

## 認定こども園若草幼稚園 2015年8月1日～2015年8月31日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪		七倍粥、白身魚と野菜の煮物	魚	かゆ・三分搗き全がゆ、かたくり粉	ほうれんそう、にんじん	水、たまねぎ、だし	55kcal 2.5g 0.4g
1(土)	七倍粥、しらすとトマト煮		しらす干し	かゆ・五分搗き全がゆ	トマト、にんじん	水、だし	46kcal 1.1g 0.1g	22(土)	七倍粥、豆腐煮物と野菜の煮物	豆腐	かゆ・三分搗き全がゆ	バナナ	水、だし	50kcal 1.2g 0.4g
3(月)	七倍粥、白身魚と野菜の煮物		魚	かゆ・五分搗き全がゆ、じゃがいも、かたくり粉	にんじん	水、たまねぎ、だし	58kcal 2.5g 0.4g	25(火)	七倍粥、しらすとトマト煮	しらす干し	かゆ・三分搗き全がゆ	トマト、にんじん	水、だし	46kcal 1.1g 0.1g
4(火)	七倍粥、豆腐煮物と野菜の煮物		豆腐	かゆ・五分搗き全がゆ	キャベツ、にんじん	水、だし	51kcal 1.3g 0.4g	26(水)	七倍粥、ささ身と野菜の煮物	鶏ささ身	かゆ・三分搗き全がゆ	かぼちゃ、にんじん	水、たまねぎ、だし	52kcal 2.0g 0.1g
5(水)	七倍粥、しらすと人参煮		しらす干し	かゆ・五分搗き全がゆ	にんじん	水、だし	46kcal 1.3g 0.1g	27(木)	七倍粥、白身魚と野菜の煮物	魚	かゆ・三分搗き全がゆ、かたくり粉	キャベツ、にんじん	水、たまねぎ、だし	56kcal 2.5g 0.4g
6(木)	七倍粥、白身魚と野菜の煮物		魚	かゆ・五分搗き全がゆ、かたくり粉	ほうれんそう、にんじん	水、たまねぎ、だし	55kcal 2.5g 0.4g	28(金)	七倍粥、豆腐のトマト煮	豆腐	かゆ・三分搗き全がゆ	トマト、にんじん	水	53kcal 1.5g 0.6g
7(金)	七倍粥、豆腐のトマト煮		豆腐	かゆ・五分搗き全がゆ	トマト、にんじん	水	52kcal 1.4g 0.6g	29(土)	七倍粥、しらす和え	しらす干し	かゆ・三分搗き全がゆ	ほうれんそう、にんじん	水	45kcal 0.9g 0.1g
8(土)	七倍粥、しらす和え		しらす干し	かゆ・五分搗き全がゆ	りんご、にんじん	水	45kcal 0.8g 0.1g	31(月)	七倍粥、ささ身と野菜のポテト煮	鶏ささ身	かゆ・三分搗き全がゆ、じゃがいも、砂糖・上白糖	にんじん	水、たまねぎ、しょうゆ、だし	54kcal 2.0g 0.1g
10(月)	七倍粥、白身魚と野菜の煮物		魚	かゆ・三分搗き全がゆ、かたくり粉	かぼちゃ、にんじん	水、たまねぎ、だし	59kcal 2.5g 0.4g	月平均栄養価 エネルギー 51kcal たんぱく質 1.7g 脂肪 0.3g 塩分 0g						
11(火)	七倍粥、豆腐煮物と野菜の煮物		豆腐	かゆ・三分搗き全がゆ	ほうれんそう、にんじん	水、だし	50kcal 1.2g 0.4g	朝のおやつはカロリーに含まれません。2週目よりご飯は3分搗きになります。						
12(水)	七倍粥、しらすとトマト煮		しらす干し	かゆ・三分搗き全がゆ	トマト、にんじん	水、だし	46kcal 1.1g 0.1g	夏本番がやってきました。皆様はどうお過ごしですか？ 子供たちにはこの時期ならではの遊びを楽しんでほしいものです。 暑さが続くと体力の消耗が激しくなり、寝苦しさから寝不足になったりします。 生活の乱れに気を付け、暑い夏を乗り切りましょう！						
13(木)	七倍粥、魚と野菜の煮物		魚	かゆ・三分搗き全がゆ、かたくり粉	キャベツ、にんじん	水、たまねぎ、だし	56kcal 2.5g 0.4g	<b>夏に食べたい食材</b>						
14(金)	七倍粥、豆腐煮物と野菜の煮物		豆腐	かゆ・三分搗き全がゆ、じゃがいも	にんじん	水、だし	53kcal 1.2g 0.4g	暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。 規則正しい生活と、一日3回の食事をきちんと食べて、暑さに負けない体作りを心がけましょう。						
15(土)	七倍粥、しらす和え		しらす干し	かゆ・三分搗き全がゆ	かぼちゃ、にんじん	水	46kcal 0.8g 0.1g	<b>ビタミンB群を多く含む食材</b>						
17(月)	七倍粥、ささ身と野菜の煮物		鶏ささ身	かゆ・三分搗き全がゆ	キャベツ、にんじん	水、たまねぎ、だし	51kcal 2.0g 0.1g	暑さからエネルギーの消費が増えます。体がエネルギーを作り出すために必要なのがビタミンB群です。 バランスよく上手に食事に取り入れましょう。						
18(火)	七倍粥、白身魚と野菜の煮物		魚	かゆ・三分搗き全がゆ、じゃがいも、かたくり粉	にんじん	水、たまねぎ、だし	58kcal 2.5g 0.4g	<b>夏野菜</b>						
19(水)	七倍粥、豆腐のトマト煮		豆腐	かゆ・三分搗き全がゆ	トマト、にんじん	水	53kcal 1.5g 0.6g	水分を多く含む野菜が多く、ビタミン類も豊富に含まれているため暑さで弱る意を刺激して消化を助け、体にこもる熱をとる働きがあります。						
20(木)	七倍粥、しらすと人参煮		しらす干し	かゆ・三分搗き全がゆ	にんじん	水、だし	46kcal 1.3g 0.1g	<b>水分</b>						
21(金)	七倍粥、ささ身と野菜の煮物		鶏ささ身	かゆ・三分搗き全がゆ、じゃがいも	にんじん	水、たまねぎ、だし	54kcal 2.0g 0.1g	夏場の水分補給は大切です。ジュースばかり飲むのではなく、麦茶や水など糖分の少ないものをこまめにとるようにしましょう						
								<b>体を温める食材</b>						
								冷房の効いた部屋に居ることが多くなったり、冷たいものの取りすぎなどで、体温調節がうまくできない子供たちが増えているといわれています。体を温める食材を上手に取り入れましょう。						

献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。 静岡県南部給食センター