



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ		
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	火	ちくわのカレー揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・焼きのり	ちくわ・かつお節・豚肉・焼きのり	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	牛乳 お菓子	
2	水	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・和風サラダ・アップルシャーベット	豚肉・厚揚げ・みそ・かつお節	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油・シャーベット	お茶 塩昆布おにぎり	
3	木	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	合いひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・もやし・長ねぎ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	牛乳 黒豆入り黒糖蒸しパン	
4	金	中華風ローストチキン・カラフルサラダ・かき卵コンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・人参・チンゲン菜	ごま・ごま油・じゃがいも・片栗粉・マヨネーズ	牛乳 ジャムサンド	
★	5	土	カレーライス・マカロニサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・マカロニ・マヨドレ	お茶 お菓子
7	月	麻婆豆腐・コーン入りおひたし・冷凍みかん	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・冷凍みかん	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 マカロニきなこ	
8	火	焼き魚（マス）・ひじきの炒り煮・みそ汁・青菜と塩昆布のふりかけ	マス・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ・塩昆布	ごぼう・人参・干しいたけ・しらたき・さやいんげん・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも・ごま油・ごま	お茶 ツナマヨおにぎり	
9	水	親子煮・ブロッコリーサラダ・焼きのり	鶏肉・鶏卵・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	ジョア スナックパン	
10	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	鶏肉・豆腐・みそ・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・チンゲン菜・えのきたけ	油・じゃがいも	お茶 ヨーグルト	
11	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ	しほり豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも・ごま	牛乳 お菓子	
★	12	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	お茶 お菓子
14	月	中華うま煮・マカロニサラダ・アップルシャーベット	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ・シャーベット	牛乳 お菓子	
15	火	魚のみそマヨ焼き（カレイ）・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	カレイ・みそ・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・しらたき・小ねぎ	マヨドレ・砂糖・ごま・じゃがいも	お茶 そぼろおにぎり	
16	水	グワハオロー鍋燗肉（豚肉のケチャップ炒め）・即席漬け・春雨スープ・梨	豚肉・豆腐・わかめ	きゅうり・キャベツ・人参・チンゲン菜・梨	片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま・春雨	牛乳 お菓子	
17	木	ビビンバ・野菜スープ・アップルシャーベット	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン缶・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	ごま油・砂糖・ごま・シャーベット	牛乳 ブラウニー	
18	金	★食育の日★ 魚のかば焼き（サンマ）・菊とひじきのあえもの・秋なすのみそ汁・冷凍みかん	サンマ・ひじき・みそ	しょうが・ほうれん草・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ・冷凍みかん	片栗粉・油・砂糖・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	お茶 ヨーグルト	
★	19	土	麻婆丼・わかめスープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 お菓子
23	水	高野豆腐の卵とじ・ほうれん草とちくわの和え物・アップルシャーベット	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ちくわ	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・シャーベット	お茶 鮭わかめおにぎり	
24	木	カレー・フレンチサラダ・梨	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・梨	じゃがいも・油	お茶 ピーチゼリー	
25	金	ウインナーとさつまいものフリッター・三色ひたし・みそ汁・焼きのり	ウインナー・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油・じゃがいも	牛乳 りんごジャムサンド	
26	土	運動会のため給食なし					
28	月	肉じゃが・れんこんとブロッコリーのシャキシャキサラダ・冷凍みかん	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・れんこん・ブロッコリー・ホールコーン缶・冷凍みかん	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
29	火	魚のみそ煮（サバ）・小松菜の磯香あえ・けんちん汁	サバ・みそ・のり・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・しらたき	砂糖・じゃがいも	お茶 ヨーグルト	
30	水	★お誕生会★ 秋の混ぜごはん・鶏の塩麴焼き・切干大根とツナの和え物・すまし汁・りんごシャーベット	油揚げ・鶏肉・ツナ缶・豆腐・わかめ・かまぼこ	ぶなしめじ・干しいたけ・まいたけ・切干大根・きゅうり・人参・長ねぎ	砂糖・ごま油・シャーベット	オレンジジュース 梨のケーキ	

*献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 *行事等で完全給食の日は マークを付けています。

発行：ほのほの保育園

給食だより

令和2年8月発行



今からスタート！ 子どもの頃からの生活習慣病予防

食習慣、運動習慣、休養の取り方などのライフスタイルの変化により、高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」が、大人だけでなく子どもにも増加しています。
子どもに広まる生活習慣病を「小児生活習慣病」といいます。厚生労働省は、小児生活習慣

病を「小児期のライフスタイルの改善などにより予防し得る」としています。

「肥満」は、小児生活習慣病の危険因子の一つです。食事やおやつの食べすぎ、運動不足などにより、消費しきれなかった余分なエネルギーが身体に蓄積され、肥満につながります。
小児生活習慣病を予防するためには、適正体重に近づけることが大切です。バランスのよい食事を適量食べさせましょう。おやつやジュースは量を決めて与え、油を多く使う洋食は控えめにしましょう。

また、身体をたくさん動かす外遊びの機会を増やすといいですね。9月もまだ暑い日が続きますので、熱中症にも十分注意する必要があります。こまめな水分補給を心がけてください。お子さんの肥満が心配な場



合は、まず日々の食生活、食習慣、運動習慣を見直してみましよう。

子どもの頃に身に付いた生活習慣は、大人になってから変えようとしても、なかなか変えられるものではありません。子どもの食生活を決めるのは、周りの大人です。私たち大人も自らの食生活を見直し、子どものお手本になりましよう。

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきもとの「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で

『菊もぎ』といいます。菊もぎは子どもが得意な作業です。ご家庭でお子さんに、菊もぎのお手伝いを頼んでみては
いかがでしょうか。
今月の「食育の日」の献立では、かきのもとをあえものに入れました。かきもとの紫色を鮮やかに出すには、ゆでるときの湯に少量の酢を入れます。ゆであがったら、できるだけ短時間で冷ましてみましょう。
新潟の秋の味覚をお楽しみください♪

