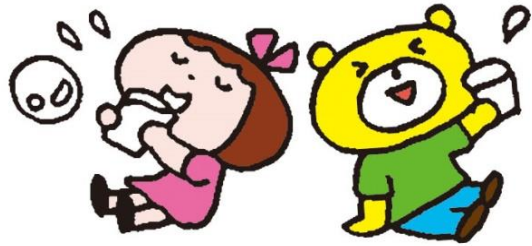


給食だより

2022年8月号
フェリシア幼稚園

今年は早い梅雨明けとともに、急に暑い日々がやってきましたね。
まだまだ8月も猛暑が続くと予想されています。
外に出るときはもちろん、室内であっても熱中症に注意して
小まめな水分補給を心がけましょう。



汗のはたらき！

①体温を調整します。

皮膚の水分（汗）が空気中に蒸発する際
熱を放散します。

②体内の水分量を調節します。

体内の水分は尿や汗となって排出されます。
減った分の水分は、飲み物や食事で
補給します。

③疲労のもとになる物質を排出します。

④自律神経のバランスを整えます。

⑤肌を保護します。

汗と一緒に分泌される皮脂が皮膚の表面を
守ります。

◇ 食事のお手伝いに挑戦！ ◇

子どもたちは、大人が食事の準備をよく見ています。
「お手伝いをした！」というだけで、自分で作ったという気持ちが芽生え、子どもたちもより一層食事が楽しい時間になります。
大人に余裕があり、子どものやる気がある時には、簡単なものからお手伝いをしてもらっても良いでしょう。

★2～3歳向け

- ・食卓を拭く
- ・食べ終わった食器を運ぶ
- ・じゃがいもなどを洗う
- ・ホットケーキなどの生地を混ぜる



★3～4歳向け

- ・キャベツなどの野菜をちぎる
- ・トマトなどのヘタを取る
- ・お米をとぐ



年齢はあくまで目安です。
この年齢なら上手く出来る、
ということではありません。

★4～6歳向け

- ・食器を洗う
- ・卵を割る
- ・野菜を包丁で切る
- ・ごはんをよそう
- ・出来たサラダなどを盛り付ける



(株) LEOC





8月の献立表



く習の食材は、枝豆、おくら、きゅうり、アスパラ、トマト、ずいか



＜今月の献立＞なし

令和4年
フェリシア献立表

日付	昼食	午後おやつ	主な材料 (◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
			肉や卵を主とするもの	魚や卵を主とするもの	体の調子をよくするもの		
1月	ごはん、ワンタンスープ 豚肉のねぎ塩炒め、大根サラダ、りんご	そうめんチャンプルー 牛乳	豚肉、ツナ ◆ベーコン、◆牛乳	米、ワンタン、ごま油、マヨドレ ごま、◆そうめん	にら、人参、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、大根、しょうが 大根、きゅうり、コーン りんご、◆キャベツ	E 425 kcal P 19.2 g F 12.7 g Na 1.8 g	E 534 kcal P 19.1 g F 16 g Na 2.3 g
2火	ごはん、豆腐となめこのみそ汁 さわらのマヨネーズ焼、ひじきの五目煮、オレンジ	ストロベリーヨーグルト 麦茶	豆腐、さわら 豚肉 ◆ストロベリーヨーグルト	米、マヨドレ、砂糖	なめこ、玉ねぎ、コーン、パセリ ひじき、ごぼう、人参、いんげん オレンジ	E 372 kcal P 18.5 g F 10 g Na 1.2 g	E 481 kcal P 22.9 g F 12 g Na 1.4 g
3水	お好み焼き、鮭のすまし汁、ウィンナー 茹でとうもろこし、ポテトサラダ フルーツポンチ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉、豆腐 かつお節、ウィンナー ◆豆腐、◆牛乳	小麦粉、サラダ油、中濃ソース、マヨドレ 塩、ケチャップ、じゃがいも、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆ココアパウダー	キャベツ、大根、人参、青のり、長ねぎ とうもろこし、きゅうり、パイナップル みかん缶、フルーツカクテル缶 りんご、寒天	E 463 kcal P 16.1 g F 19.6 g Na 1.5 g	E 581 kcal P 20.6 g F 24.9 g Na 1.8 g
4木	ごはん、けんちん汁、だらの西京焼 ほうれん草のゆかり和え、バナナ	豆乳寒天 黒蜜がけ 牛乳	鶏肉、油揚げ、たら ◆豆腐、◆きなこ ◆牛乳	米、砂糖、◆黒砂糖	里芋、長ねぎ、人参、ごぼう ほうれん草、大根、もやし ゆかり、パンプ、◆寒天	E 365 kcal P 19 g F 5.9 g Na 1 g	E 451 kcal P 23.5 g F 7.4 g Na 1.2 g
5金	煮ごはん、大根と豆腐のすまし汁 豚肉とピーマンのみそ炒め、小松菜とオクラの納豆和え オレンジ	ロールパン (ジャム) 牛乳	豆腐、豚肉、納豆 ◆牛乳	米、押し麦、砂糖 ◆ロールパン、◆イチゴジャム	大根、青ねぎ、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、小松菜、おくら、人参 オレンジ	E 496 kcal P 21.5 g F 14.3 g Na 1.3 g	E 576 kcal P 25.5 g F 16.2 g Na 1.5 g
6土	肉うどん、青のりポテトビーンズ、バナナ	ゆかり青菜おにぎり 牛乳	豚肉、厚揚げ 大豆、◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも 小麦粉、◆米	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ 青のり、ブロッコリー、バナナ ◆ゆかり	E 460 kcal P 18 g F 10.9 g Na 1.6 g	E 571 kcal P 22.3 g F 13.6 g Na 2.1 g
8月	とうもろこしごはん、わかめとしめじのみそ汁 ささみチーズフライ (付け合わせ：キャベツ) かぼちゃの甘煮、りんご	ツナとトマトのパンネ 牛乳	ささみチーズフライ ◆ツナ、◆牛乳	米、サラダ油、中濃ソース 砂糖、◆パンネ、◆ケチャップ	とうもろこし、しめじ、わかめ、長ねぎ キャベツ、南瓜、絹さや、りんご ◆玉ねぎ、◆人参、◆トマト缶、◆パセリ	E 390 kcal P 16.9 g F 6.6 g Na 1.6 g	E 489 kcal P 21.6 g F 8.3 g Na 2 g
9火	豚しゃぶ冷やし中華、ジャーマンポテト バナナ	青菜チーズおにぎり 牛乳	豚肉、ウィンナー ◆チーズ、◆牛乳	中華麺、中華スープの素 じゃがいも、ごま、◆米 ◆ごま油	きゅうり、人参、もやし、わかめ コーン、玉ねぎ、バナナ、◆大根	E 436 kcal P 15.7 g F 10.1 g Na 2.1 g	E 502 kcal P 19.7 g F 12.7 g Na 2.6 g
10水	ごはん、茄子のみそ汁 あじの竜田揚げ、切干大根のナムル ジョア (マスカット)	スモアサンド 牛乳	あじ、ロースハム ジョア、◆牛乳	米、ごま油、片栗粉、サラダ油 ◆クラッカー、◆マシュマロ	なす、玉ねぎ、しょうが、切干大根 小松菜、人参	E 439 kcal P 22 g F 11 g Na 1.4 g	E 541 kcal P 26.7 g F 13.6 g Na 1.7 g
12金	ごはん、キャベツとじゃがいものみそ汁 鶏肉の唐揚げ (付け合わせ：ブロッコリー) きゅうりと大豆のサラダ、パイナップル	ブルーベリージャムサンド 牛乳	鶏肉、大豆 しらす、◆牛乳	米、じゃがいも、サラダ油 砂糖、◆ロールパン ◆ブルーベリージャム	キャベツ、青ねぎ、ブロッコリー 枝豆、きゅうり、人参、パイナップル	E 530 kcal P 21.5 g F 18 g Na 1.7 g	E 615 kcal P 25.3 g F 20.8 g Na 2 g
13土	チキンライス、チンゲン菜とえのきのスープ 春雨サラダ、りんご	南瓜のホットケーキ 牛乳	鶏肉、◆豆腐 ◆ゆであずき	米、サラダ油、青のり、ごま油 ケチャップ 砂糖、◆ホットケーキミックス	玉ねぎ、マッシュルーム缶 グリーンピース、チンゲン菜、えのき きゅうり、人参、コーン、りんご ◆南瓜	E 368 kcal P 17.4 g F 8.1 g Na 1.1 g	E 456 kcal P 12.9 g F 10.2 g Na 1.4 g
15月	ごはん、わかめと長ねぎのみそ汁 鶏肉のきじ焼き、マカロニサラダ、フルーツヨーグルト	コーンフレークバー 牛乳	鶏肉、ヨーグルト スキムミルク ◆牛乳	米、砂糖、マカロニ、マヨドレ ◆玄米フレーク、◆コーンフレーク ◆マシュマロ、◆バター	わかめ、長ねぎ、人参、枝豆、コーン 玉ねぎ、みかん缶、りんご	E 502 kcal P 19.4 g F 16.7 g Na 1.2 g	E 656 kcal P 24.5 g F 20.8 g Na 1.5 g
16火	ごはん (大根葉のふりかけ)、小松菜と玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き、里芋のそぼろ煮、梨	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉、鮭 ◆ヨーグルト ◆スキムミルク、◆牛乳	米、ごま、ごま油 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー ◆サラダ油、◆マーマレード	大根、小松菜、玉ねぎ、里芋、人参 グリーンピース、梨	E 461 kcal P 20.7 g F 14.2 g Na 1 g	E 583 kcal P 26.4 g F 17.8 g Na 1.3 g
17水	スパゲティボリタン、キャベツとコーンのスープ 大根とちくわのサラダ、バナナ	枝豆チーズおやき 牛乳	ベーコン、ちくわ ◆チーズ、◆牛乳	スパゲティ、サラダ油、ケチャップ マヨドレ、◆米、◆片栗粉	玉ねぎ、ピーマン、人参、なす トマト缶、キャベツ、コーン 大根、きゅうり、バナナ ◆枝豆	E 478 kcal P 14.4 g F 12.4 g Na 1.6 g	E 591 kcal P 18.1 g F 15.5 g Na 2 g
18木	ごはん、豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物、ほうれん草のごま和え ヨーグルト	メロンパン風トースト 牛乳	豆腐、鶏肉 ヨーグルト ◆スキムミルク、◆牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ごま ◆塩パン、◆バター ◆小麦粉	わかめ、玉ねぎ、人参、いんげん ほうれん草、キャベツ	E 469 kcal P 17.4 g F 10.2 g Na 1.4 g	E 570 kcal P 21.3 g F 12.5 g Na 1.7 g
19金	ごはん、茄子と南瓜のみそ汁 さばの塩焼き (付け合わせ：ブロッコリー) ごぼうと厚揚げのサラダ、パイナップル	さつまいもようかん 牛乳	さば、厚揚げ ◆豆腐、◆牛乳	米、マヨドレ ◆さつまいも	なす、かぼちゃ、ブロッコリー ごぼう、きゅうり、水菜、パイナップル ◆寒天	E 485 kcal P 15.9 g F 13.5 g Na 1 g	E 608 kcal P 21.5 g F 24.6 g Na 1.3 g
20土	回鍋肉、青菜のスープ カレーポテト、りんご	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	豚肉、ウィンナー ◆豆腐、◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも カレー粉、◆ホットケーキミックス ◆黒砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、ほうれん草 白菜、りんご、◆バナナ	E 417 kcal P 14.9 g F 10.1 g Na 1.2 g	E 523 kcal P 19 g F 12.9 g Na 1.5 g
22月	ごはん、さつまいものみそ汁 さわらの竜田揚げ、春雨とひじきのサラダ、梨	みかん寒天 牛乳	さわら、ささみ ◆牛乳	米、片栗粉、さつまいも、サラダ油 青のり、ごま油、砂糖 ◆オレンジジュース	玉ねぎ、しょうが きゅうり、人参、ひじき、梨 ◆みかん缶、◆寒天	E 426 kcal P 17.4 g F 12.4 g Na 1.1 g	E 537 kcal P 22.2 g F 15.4 g Na 1.4 g
23火	夏野菜ポークカレー、コールスローサラダ バナナ	ヨーグルト 麦茶	豚肉 ◆ヨーグルト	米、じゃがいも、カレー粉 マヨドレ、砂糖	玉ねぎ、人参、ズッキーナ、なす トマト缶、キャベツ、きゅうり コーン、バナナ	E 380 kcal P 12.2 g F 9.4 g Na 1.1 g	E 460 kcal P 14.5 g F 11.7 g Na 1.4 g
24水	ごはん、オニオンスープ 鮭のポテト焼き、大根とがんもどきのきめ煮 オレンジ	メープルホットケーキ 牛乳	鮭、がんもどき ◆スキムミルク ◆牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖 ◆ホットケーキミックス ◆メープルシロップ	玉ねぎ、小松菜、人参、大根 グリーンピース、オレンジ	E 489 kcal P 20.2 g F 15.4 g Na 1.3 g	E 612 kcal P 25.8 g F 19.5 g Na 1.6 g
25木	ミートライス、ほうれん草とえのきのスープ かみかみサラダ、梨	バナナプリン 牛乳	豚肉、大豆 ◆ゼラチン◆牛乳	米、ケチャップ、砂糖、マヨドレ ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 にんにく、ほうれん草、えのき、コーン 切干大根、きゅうり、梨、◆バナナ	E 385 kcal P 14.5 g F 10.6 g Na 1.4 g	E 481 kcal P 18.3 g F 13.6 g Na 1.7 g
26金	ごはん、さといもとわかめのみそ汁 タンドリーチキン (付け合わせ：ブロッコリー) 野菜としめじのソテー、バナナ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	鶏肉、ヨーグルト ◆豆腐、◆牛乳	米、ケチャップ、カレー粉、サラダ油 ◆ベーキングパウダー、◆ココア ◆砂糖	里芋、長ねぎ、わかめ、ブロッコリー キャベツ、パプリカ、しめじ、バナナ	E 489 kcal P 20.9 g F 14.4 g Na 1.4 g	E 609 kcal P 26.4 g F 17.6 g Na 1.8 g
27土	ひき肉とコーンのそぼろ丼、春雨スープ なすと豆腐のきめ煮、りんご	いもち 牛乳	豚肉、豆腐 ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、青のり 片栗粉、◆じゃがいも	しょうが、コーン、ほうれん草 チンゲン菜、人参、筍、さやいんげん りんご	E 405 kcal P 14.5 g F 8 g Na 1.2 g	E 460 kcal P 18.5 g F 10.1 g Na 1.6 g
29月	ごはん、豆腐と大根のすまし汁 豚肉と厚揚げの旨煮、チロシキ風サラダ、オレンジ	小松菜とウィンナーの蒸しパン 牛乳	豆腐、豚肉、厚揚げ ◆ウィンナー ◆豆腐、◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま ◆ホットケーキミックス	青ねぎ、大根、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 キャベツ、きゅうり、にんにく、のり オレンジ、◆小松菜	E 465 kcal P 16.8 g F 13.5 g Na 0.9 g	E 534 kcal P 21.6 g F 17.1 g Na 1.2 g
30火	御飯 (大根葉ふりかけ)、かぼちゃのみそ汁 さわらの塩焼き、小松菜とささみの和え物 りんご	ごまクッキー 牛乳	さわら、ささみ ◆スキムミルク、◆牛乳	米、ごま、ごま油 ◆バター、◆砂糖、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	大根、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜 かぶ、人参、りんご	E 465 kcal P 20.5 g F 16.4 g Na 1.1 g	E 581 kcal P 23.9 g F 20.5 g Na 1.4 g
31水	食パン、チキンクリームシチュー ブロッコリーのサラダ、梨	中華おこわ風おにぎり 牛乳	鶏肉、牛乳 スキムミルク、◆豚肉	食パン、じゃがいも、シチューの素 米粉、マヨドレ、◆米 ◆ごま油	玉ねぎ、人参、パセリ、ブロッコリー コーン、きゅうり、梨 ◆ひじき	E 487 kcal P 18.8 g F 14.9 g Na 1.6 g	E 607 kcal P 23.9 g F 18.8 g Na 2 g