

令和 5年 8月
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1	火	ごはん	味噌汁(キャベツ・人参)・豚肉の生姜焼き さつまいもの含め煮・みかん	ヨーグルト・りんご せんべい	ヨーグルト せんべい
2	水	ごはん	味噌汁(芋・ふのり)・鶏肉のチーズ焼き 小松菜えのき和え・りんご	牛乳・みかん いちごジャムサンド	牛乳 いちごジャムサンド
3	木	ごはん	すまし汁(そうめん・ほうれん草) 鮭のムニエル風・スティック胡瓜・スイカ	牛乳・りんご フライドパンプキン	牛乳 フライドパンプキン
4 18	金	ごはん	豆乳味噌汁(キャベツ・油揚げ)・りんご たらの磯部揚げ・チンゲン菜と人参のナムル	牛乳・みかん ジャージャー麺	牛乳 ジャージャー麺
5 19	土		トマトスープスパゲティ・じゃが芋のグラッセ風 みかん	牛乳・りんご せんべい	牛乳 せんべい
7	月	お楽しみ会 (七夕の会)	番茶・ドライカレー・ひじきのサラダ・スイカ	牛乳・りんご クラッカー	牛乳 クラッカー
21	月	ごはん	味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)・チンジャオロース ブロッコリーおかか和え・りんご	牛乳・みかん 南瓜パン	牛乳 南瓜パン
8 22	火	ごはん	味噌汁(豆腐・人参)・ほっけのごま焼き 小松菜しめじ炒め・りんご	牛乳・みかん ピザトースト	牛乳 ピザトースト
9 23	水	ごはん	味噌汁(大根・麩)・チキンカツ チンゲン菜納豆和え・メロン	チーズ・クラッカー グレープゼリー	チーズ・クラッカー グレープゼリー
10 24	木	バターロール	スープ(水菜・えのき)・なすミートグラタン風 人参甘煮・みかん	牛乳・せんべい ゆでとうきび・りんご	牛乳・せんべい ゆでとうきび
25	金	ごはん	味噌汁(さつまいも・切干大根)・ハンバーグ ひじきの煮物・りんご	牛乳・みかん ごまクッキー	牛乳 ごまクッキー
12 26	土		味噌うどん・胡瓜のしらす和え・みかん	牛乳・りんご ビスケット	牛乳 ビスケット
14 28	月	ごはん	味噌汁(油揚げ・大根)・豚肉味噌焼き 南瓜の含め煮・りんご	14日牛乳・みかん せんべい 28日牛乳・みかん きなこケーキ	14日牛乳 せんべい 28日牛乳 きなこケーキ
15 29	火	ごはん	味噌汁(白菜・ふのり)・ポークビーンズ さつまいものミルク煮・みかん	15日牛乳・りんご・クラッカー 29日ヨーグルト・りんご 鉄強化クラッカー かえり煮干し	15日牛乳・クラッカー 29日ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し
16	水	ごはん	番茶・ツナカレー・大根のわかめ和え りんご	牛乳・みかん ミルクパン	牛乳 ミルクパン
30	水	ごはん	味噌汁(芋・人参)・豆腐のツナ揚げ トマトと胡瓜のサラダ・りんご	牛乳・みかん きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ
17	木	ごはん	味噌汁(芋・人参)・豆腐のツナ揚げ トマトと胡瓜のサラダ・スイカ	牛乳・りんご きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ
31	木	ごはん	番茶・夏野菜カレー・大根のわかめ和え スイカ	牛乳・りんご ミルクパン	牛乳 ミルクパン

※ 7日…お楽しみ会(七夕の会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 8月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
1	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(チンゲン菜・人参) 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮	軟飯 スープ(さつま芋) 豚肉チンゲン菜煮 果物
2	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・ふのり) 鶏肉のチーズ焼き 小松菜えのき和え	軟飯 スープ(さつま芋) 豚肉チンゲン菜人参煮 果物
3	木	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鮭ほうれん草煮 南瓜スティック煮	軟飯・果物 すまし汁(そうめん・ほうれん草) 鮭のムニエル風 スティック胡瓜	雑炊(鮭・ほうれん草) 南瓜煮 果物
4 18	金	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ たらチンゲン菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 豆乳味噌汁(キャベツ・油揚げ) たらの磯部揚げ(湯通し) チンゲン菜と人参ナムル	ジャージャー麵 スープ(チンゲン菜) 果物
5 19	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 じゃが芋スティック煮	トマトスープスパゲティ じゃが芋のグラッセ風 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
7	月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 ドライカレー(カレー粉抜き) ひじきのサラダ	軟飯 すまし汁(大根) 豚挽肉人参煮 果物
21	月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜) チンジャオロース ブロッコリーおかか和え	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉チンゲン菜玉ねぎ煮 果物
8 22	火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(豆腐・人参) ほっけのごま焼き 小松菜しめじ炒め	食パン スープ(小松菜) 豆腐人参玉ねぎ煮 果物
9 23	水	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜煮 大根スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(大根・麩) チキンカツ(湯通し) チンゲン菜納豆和え	軟飯 すまし汁(チンゲン菜) 豚肉大根煮 果物
10 24	木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	バターロール・果物 スープ(水菜・えのき) なすミートグラタン風 人参甘煮	軟飯 すまし汁(玉葱) 豚挽肉人参煮 果物
25	金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(さつま芋・切干大根) ハンバーグ ひじきの煮物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉玉ねぎさつま芋煮 果物
12 26	土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草煮 人参スティック煮	味噌うどん 胡瓜しらす和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
14 28	月	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉南瓜煮 大根スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(油揚げ・大根) 豚肉味噌焼き 南瓜の含め煮	軟飯 スープ(南瓜) 豚挽肉大根煮 果物
15 29	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ つぶし大豆人参煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(白菜・ふのり) ポークビーンズ さつま芋ミルク煮	軟飯 スープ(さつま芋) 豚肉白菜人参煮 果物
16	水	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 ツナシチュー 大根わかめ和え	軟飯 スープ(玉ねぎ) 大根人参ツナ煮 果物
30	水	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐トマト煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・人参) 豆腐ツナ揚げ(湯通し) トマトと胡瓜のサラダ	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) じゃが芋人参ツナ煮 果物
17	木	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐トマト煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(芋・人参) 豆腐ツナ揚げ(湯通し) トマトと胡瓜のサラダ	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) じゃが芋人参ツナ煮 果物
31	木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 夏野菜シチュー 大根わかめ和え	軟飯 スープ(玉ねぎ) 豚肉大根人参煮 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



8月 食育だより

いよいよ夏本番です。暑さが続いています。子どもたちは水遊び、外遊びなどで元気に過ごしています。暑い夏を元気に過ごすには規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。夏は楽しいイベントがたくさんあると思いますので、夏バテしないように夏の思い出をたくさん作りましょう。

食品添加物について～栄養士のちょっとしたこだわり～

【 食品添加物 】

食品の製造・加工のために使われる調味料や保存料、着色料などのことを言います。添加することによって食品自体を加工しやすくしたり、色や香りをつけて美味しそうにしたり、保存性を高める効果があります。

食品表示に以下のような食品添加物を見かけたら、注意してください。

- ・酸化防止剤 (BHA、BHT)
- ・増粘剤 (カラギーナンなど)
- ・保存料 (安息香酸 Na、ソルビン酸 K など)
- ・調味料 (グルタミン酸ナトリウムなど)
- ・漂白剤 (亜硫酸 Na、亜塩素酸 Na など)
- ・甘味料 (アスパルテーム、サッカリン Na、スクラロースなど)
- ・発色剤 (亜硝酸 Na など)
- ・着色料 (青 1、赤 2、黄 4 などのタール系色素、カラメル色素)
- ・防カビ剤 (イマザリル、ジフェニル、OPP など)

☆添加物の弊害としては「発がん性」「アレルギー性」「腸内細菌への悪影響」「ミネラル不足」などがあり、特に子どもへの影響は計り知れないものがあるのではないかとみられているそうです。

食品添加物を摂ると体内のミネラルがその分解、代謝、解毒に使われてしまうので必要なミネラルをかなり消費してしまいます。添加物は化学物質なので体は余計な成分は解毒、排出したいため重要なミネラルが使われてしまいます。

ですからミネラルを補って食べることで、その悪影響を最小限にすることが出来ます。

☆**ミネラルが豊富な食材：煮干し、海藻、魚介類、野菜、雑穀、そば、ナッツ、ごま、納豆、豆腐、きのこなど**

まずは食材を購入する際に裏の原材料を見る習慣をつけられるといいですね。食品添加物は健康を害する恐れがあるだけではなく味覚を麻痺させてしまうこともあります。そのため慣れてしまうと天然のだしや素材の味など美味しいと思えなくなってしまうこともあります。すべての添加物を避けることはこの現代においてとても難しいことではありますが、少し意識をして子どもたちの食べ物への安心と安全を考えられたらいいなと思います。



みどりまち保育園ではどんな調味料を使用しているかお伝えしたいと思います！

保育園では様々な食材、調味料を使用していますが、栄養士のこだわりで食材、調味料を選ぶ際になるべく添加物の少ないものを選んでいきます。

🔍 保育園で使用している調味料 🔍

- ・醤油…原材料：丸大豆、小麦、食塩、アルコール
- ・砂糖…きび砂糖
- ・塩…天日塩
- ・お酢…原材料：有機米のみ
- ・お酒…原材料：米、麴のみ
- ・油…米油
- ・小麦粉…北海道産



など