

令和7年8月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。



8月 食育カリキュラム

- ★目標 : 残さず食べて元気モリモリ
- ★かんばること : お皿をきれいにしよう
- ★取り組み : ラッキー人参をランダムに入れる

1 金	2 土
ばんばんじー あげなす そうめんじる ばいナップる	
熱量 344 炭水化物 57.3 蛋白質 14.1 食塩相当量 1.3 脂質 6.6	
3時	ぎゅうにゅう かつぱえびせん

4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
さけのこーんまよやき みもぎさらだ とうふのみそしる すいか	ぶたしゃぶふう ひじきに いんげんのみそしる ばなな	にさかな ぜんまいのにもの みそけんちんじる おれんじ	まーぼーなす かぼちゃに たまごすーぷ ばなな	かぼちゃかれー あっさりさらだ やくると すいか	
熱量 395 炭水化物 51.9 蛋白質 18.2 食塩相当量 1.2 脂質 12.7	熱量 404 炭水化物 59.2 蛋白質 17.4 食塩相当量 1.1 脂質 10.8	熱量 374 炭水化物 53.3 蛋白質 21.6 食塩相当量 1.3 脂質 8.2	熱量 368 炭水化物 67.3 蛋白質 11.4 食塩相当量 1.1 脂質 6	熱量 480 炭水化物 74.1 蛋白質 14.3 食塩相当量 1.3 脂質 14.1	
3時	ぎゅうにゅう びざとーすと	3時	ぎゅうにゅう くりーむぱん	3時	じょあ ばなな

11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
	希 望 登 園				

単位: ○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

生活リズム～食事・遊び・睡眠～を整えよう。

- ♥朝ごはんを食べて、すっきり1日のスタートを！
- ♥1日3食、きまった時間に食事をとりましょう
- ♥おやつの量や食べる時間に注意…おやつは食事で不足する栄養を補うもの
おやつの食べ過ぎで食事をぬくことがないようにしよう
- ♥冷たい飲み物やアイスの食べ過ぎに気を付けよう…糖分のとり過ぎは夏ばての原因に



令和7年8月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥20(水)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

18月				19火				20お誕生会				21木				22金				23土	
にくだんごのあまずあん ほうれんそうおかかあえ やさいすーぶ ばなな				ちんじやおろーす ちくわゆかりあげ ゆうがおのみそしる すいか				さらだうどん なげっと ゆでぶろっこりー ふる一つよーぐると				てりやきさかな なすとひきにくみそいため にらたますーぶ ばいになつぷる				なつやさいかれー つなさらだ ぎゅうにゅう おれんじ					
熱量	388	炭水化物	58.6	熱量	378	炭水化物	56.5	熱量	374	炭水化物	40.3	熱量	340	炭水化物	50.7	熱量	441	炭水化物	63.6		
蛋白質	14.1	食塩 相当量	1.1	蛋白質	14.5	食塩 相当量	1.3	蛋白質	16.4	食塩 相当量	1.2	蛋白質	17.6	食塩 相当量	1.0	蛋白質	21.1	食塩 相当量	1.4		
脂質	10.8			脂質	10.5			脂質	16.4			脂質	7.4			脂質	22.6				
3時	ばいんぜりー せんべい			3時	ぎゅうにゅう せんべい			3時	おめでとうあいす			3時	ぎゅうにゅう てづくりいもち			3時	かるびす てづくりほっとどつぐ				

25月				26火				27水				28木				29金				30土	
ほいこーろー だいがくいも ゆうがおのみそしる すいか				とりにくとやさいとまとに ほうれんそうのしらすあえ わかめのみそしる おれんじ				つなたまご じゃーまんぼてと わんたんすーぶ すいか				にさかな きざみこんぶにもの みねすとりーね ばなな				えいようなつとう いんげんのごまあえ とんじる きうい					
熱量	443	炭水化物	69.4	熱量	360	炭水化物	51.2	熱量	467	炭水化物	56.4	熱量	384	炭水化物	64.7	熱量	395	炭水化物	56.2		
蛋白質	14.2	食塩 相当量	1.2	蛋白質	17.7	食塩 相当量	1.2	蛋白質	19.1	食塩 相当量	1.3	蛋白質	19.4	食塩 相当量	1.1	蛋白質	18.2	食塩 相当量	1.3		
脂質	12			脂質	9.4			脂質	18.3			脂質	5.1			脂質	10.8				
3時	ぎゅうにゅう せんべい			3時	そふーる せんべい			3時	ぎゅうにゅう ほわいとぶれっど			3時	ぎゅうにゅう てづくりいなかむしばん			3時	やさいじゅーす せんべい				

単位: ○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

きゅうしょくだより

子どもの体内水分割合は70～80%です。汗をかくことで体温調節を行っているため、こまめな水分補給が大切です。
おすすめは、**麦茶**です。 ジュースは糖分が多く、血糖値が上昇し、食事がとれなくなる原因にもなります。

コップ1杯（200ml）の中に含まれる砂糖の量 ■＝角砂糖4g

			
炭酸飲料	スポーツ飲料	果汁飲料	乳酸飲料
■■■■■ 5個	■■■■ 3個	■■■■■■■■ 6個	■■■■■■■■■■ 8個