

令和8年8月 にしかわ保育園こんだて



8月 食育カリキュラム	★目標 『たくさん食べて元気モリモリ』 ★かんばること 『苦手な食べ物に挑戦しよう』 ★取り組み 『ラッキー野菜、だれに当たるかな?』
-------------------------------	--

おうちからごはん100gを目安にもってきください。

3月	4火	5水	6木	7金	8土
ぼんぼんじー ふらいどぼと なすじる ばいなっふる	はやしに はるさめのすのもの やさいじゅーす おれんじ	ほいこーろー だいがくいも とうふのみそしる ばなな	さけのこーんまよやき みもぎさらだ そうめんじる すいか	まーぼーなす かぼちゃに たまごすーぶ ばなな	
熱量 379 炭水化物 63.5	熱量 427 炭水化物 77.6	熱量 476 炭水化物 66.8	熱量 402 炭水化物 60.4	熱量 368 炭水化物 71.7	
蛋白質 14.7 食塩相当量 1.1	蛋白質 12.0 食塩相当量 1.2	蛋白質 15.7 食塩相当量 1.8	蛋白質 17.3 食塩相当量 1.8	蛋白質 11.4 食塩相当量 1.4	
脂質 9.7	脂質 11.7	脂質 13	脂質 11.6	脂質 6	
3時 きゅうにゅうわっふる	3時 いちごよーぐると	3時 きゅうにゅうわかつきまんじゅう	3時 かるびすあすばらがすくつきー	3時 やさいじゅーすばーむくーへん	

10月	11火	12水	13木	14金	15土
かれいのにざかな ぜんまいのにもの みそけんちんじる おれんじ	希 望 登 園				
熱量 374 炭水化物 55.9					
蛋白質 21.6 食塩相当量 2.2					
脂質 8.2					
3時 のむヨーグルト さやえんどう					

○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

★サラダうどん★

材料

- ・ゆでうどん 2玉
- ・鶏胸肉 40g
- ・きゅうり 1本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・レタス 20g
- ・わかめ 適量
- ・トマト 1/2個
- ・めんつゆ 大さじ4

作り方 20日のお誕生日会のメニューです！

- ①きゅうりせん切り。
鶏むね肉は蒸して食べやすい大きさに割いておく
トマトはくし形に切る。
レタス・わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりと鶏むね肉をマヨネーズで合わせておく。
- ③うどんは茹でて、冷水で冷やし、よく水気を切っておく。
- ④うどんの上に②・レタス・わかめ・トマトを盛り付け、めんつゆをかけて出来上がり。



令和8年 8月 にしかわ保育園こんだて

◆おうちからはん１００g目安にもってきてください。

🎶20日(木)お誕生会です。ご飯はいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね♪

17月				18火				19水				20お誕生会				21金				22土	
まーぼーとうふ				にくだんごのとまとそーす				たらのぼんこやき				さらだうどん				なつやさいかれー					
ぶれーんおむれつ				ほうれんそうのおかかあえ				きりぼしだいこんのもの				ちきんなげと				あっさりさらだ					
やさいすーぶ				かぼちゃすーぶ				ゆうがのおみそしる				ゆでぶろっこりー				りんごじゅーす					
ばなな				おれんじ				ばいになつぷる				ふる一つよーぐると				すいか					
熱量	472	炭水化物	60.4	熱量	411	炭水化物	62.6	熱量	351	炭水化物	60.3	熱量	374	炭水化物	44.6	熱量	440	炭水化物	68.6		
蛋白質	21.2	食塩相当量	1.9	蛋白質	16.4	食塩相当量	1.7	蛋白質	17.5	食塩相当量	1.6	蛋白質	16.4	食塩相当量	2.0	蛋白質	14.1	食塩相当量	1.8		
脂質	17.7			脂質	12.5			脂質	5.8			脂質	16.4			脂質	14.1				
3時	ぎゅうにゅう じゅんまいせんべい			3時	じょあ かぶりこみに			3時	ぎゅうにゅう いちごぼつきー			3時	てづくりりんあら もーど			3時	ぱなつぷあいす				

24月				25火				26水				27木				28金				29土
とりにくといもてん				さけのてりやき				とりにくとやさいのとまとに				つなたまご				ぶたしゃぶふう				
いんげんののもの				なすとひきにくのみそいため				ほうれんそうのしらすあえ				じゃーまんぼてと				ひじきに				
ゆうがのおみそしる				にらたますーぶ				わかめじる				わんたんすーぶ				いんげんのみそしる				
ばなな				ばいなつぷる				おれんじ				ばなな				すいか				
熱量	417	炭水化物	75.3	熱量	340	炭水化物	53.3	熱量	360	炭水化物	54.8	熱量	489	炭水化物	65.8	熱量	383	炭水化物	56.5	
蛋白質	16.0	食塩相当量	2.0	蛋白質	17.6	食塩相当量	1.0	蛋白質	17.7	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.2	食塩相当量	2.3	蛋白質	17.4	食塩相当量	1.6	
脂質	6.7			脂質	7.4			脂質	9.4			脂質	18.4			脂質	10.8			
3時	まんごーじゅーす ぼたぼたやき			3時	ばにらあいす			3時	ぎゅうにゅう まりーびすけつと			3時	ぎゅうにゅう てづくりちよこ ばななくれーぶ			3時	じよあ ほーむばい			

31		月	
えいようなつとう			
いんげんのごまあえ			
とんじる			
きういふる一つ			
熱量	395	炭水化物	61.4
蛋白質	18.2	食塩相当量	2.2
脂質	10.8		
3時	しーくわーさーぜりー あんぱんまんせんべい		

★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整を行っているの、こまめな水分補給が大切です。暑い夏熱中症予防のためにもしっかり水分をとるようにしましょう。
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。
飲み物は、**水**か**麦茶**にしましょう

※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



5個



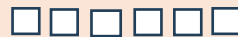
スポーツ飲料



3個



果汁飲料



6個

○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