8月 給食だより

離乳完了食～2才児用

2020年
ひなぎくこども園

園 長　横山雅之
栄養士　西山充子

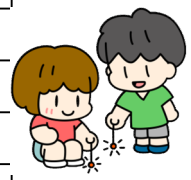
旬の食材

なす　トマト
ピーマン　かぼちゃ
すいか　きゅうり

★今月の目標★
水分補給をして
夏バテ予防をしよう

※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ（牛乳がつきます）（◆市販品）	お昼ごはん　（フルーツがつきます）変更する完了食は(　)に記入しています	アレルゲン 乳	卵	その他	3時のおやつ（スキムミルク）	アレルゲン 乳	卵	その他
1	土	◆ウエハース	ピラフ 肉団子のトマト煮	○			蒸しパン ジュース	○	○	
3	月	◆クラッカー	夏野菜カレー 和風サラダ	○			ジャムサンド	○		
4	火	クッキー	魚のバーベキューソース ジャーマンかぼちゃ　野菜スープ	○			ハッシュドポテト	○		
5	水	フルーツ	ミートソーススパゲティ コールスロー　コーンスープ	●	●		おにぎり			
6	木	◆チーズ	親子どんぶり すのもの		◎		ソーメン			
7	金	トースト	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ　おみそ汁	○	●		フルーツ			
8	土	◆おせんべい	焼きそば しゅうまい				ホットケーキ ジュース	○	○	
11	火		夏休み							
12	水		夏休み							
13	木		夏休み							
14	金		夏休み							
15	土		夏休み							
17	月	◆クラッカー	ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ　わかめスープ	●			カントリーケーキ	○	○	
18	火	トースト	魚の塩焼き ひじきの煮物　おみそ汁				フライドポテト （焼きポテト）			



日	曜	朝のおやつ（牛乳がつきます）（◆市販品）	お昼ごはん　（フルーツがつきます）変更する完了食は(　)に記入しています	アレルゲン 乳	卵	その他	3時のおやつ（スキムミルク）	アレルゲン 乳	卵	その他
19	水	フルーツ	ポークビーンズ きゅうりもみ　たまごスープ	●	○		アイスクリーム			
20	木	◆ミニゼリー	炒り豆腐 野菜天ぷら（炒め物）　すまし汁		◎		とうもろこし （コーンケーキ）			
21	金	◆おせんべい	チキンライス　ハンバーグ ポテトサラダ　野菜スープ	○	●		プリンアラモード ジュース	●		
22	土	◆ビスケット	お好み焼き風 具だくさん汁		◎		ブッセ ジュース	●	○	
24	月	◆ウエハース	麻婆豆腐 春雨サラダ	○			ミニクロワッサン	○	○	
25	火	フルーツ	魚のさざれ焼き 五目煮　おみそ汁		●		サブレ	○		
26	水	トースト	肉じゃが ちくわの天ぷら（含め煮）　かきたま汁	○	◎		たこ焼き	○	○	
27	木	◆チーズ	千草焼き なすの炒め物　すまし汁	○	◎		ひやむぎ			
28	金	クッキー	鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ　コーンスープ	◎	●		フルーツゼリー			
29	土	◆おせんべい	ケチャップライス ミニオムレツ	○	◎		クレープ ジュース	●	○	
31	月	◆ウエハース	中華どんぶり のり塩ポテト	○			チーズトースト	◎		

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。（お昼ご飯と3時のおやつのみ）
○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理　（例）卵：食パン、パン粉の衣など　／　乳：食パン、ハムなど
◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理　（例）卵：厚焼き玉子、親子丼など　／　乳：ケーキ、シチューなど
●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理　（例）卵：生卵、マヨネーズなど　／　乳：生クリーム、牛乳など

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後３か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

完了食と幼児食の違いについて

- 食材は食べやすい大きさ、長さに切っています
- 柔らかく煮ています
- グリーンピースや大豆などは薄皮をむいています
- ソースは香辛料の入っていないものを使用しています
- サラダや酢の物は酢を控えています

＊1才半を目安に幼児食にします

鶏肉のマーマレード焼き

◆材料◆（子ども1人分）
鶏もも肉　…50ｇ
マーマレード…4ｇ
しょうゆ　…1.5ｇ
油　…適量

◆作り方◆
①鶏肉を一口大に切る。
②袋に鶏肉、マーマレード、しょうゆを入れてもみ、１時間程度つけておく。
③フライパンに油を敷いて鶏肉を入れ両面火が通るまで焼く。

※加熱時間は調整してください。

かんきつの香りがしてあっさりしています♪