令和元年　8月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶			1日 冷やしきつね そうめん さつま芋の甘煮 バンバンジーサラダ メロン	2日 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 大根と人参の みそ汁 ヨーグルト	3日 シューマイ のり風味サラダ 長いもとニラの みそ汁 バナナ
5日 なすと豚肉の みそ炒め きゅうりとしらすの 酢の物 きゃべつとしめじの みそ汁 オレンジ	6日 チリコンカン 大根サラダ もずくスープ キウイ	7日 チキンの南蛮漬け 水菜とツナの ゴマ酢和え わかめと豆腐の みそ汁 バナナ	8日 ミートソース スパゲッティ ブロッコリーと卵の サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	9日 アジフライ 冷やし中華風 レタスサラダ なめこと大根の みそ汁 スイカ	10日 みたままつり 夏野菜の カレーライス 福神漬 幼児牛乳 ゼリー
12日 振替休日	13～16日　自主登園日				17日 ハヤシライス 福神漬 ツナコーンサラダ 牛乳 メロン
19日 アジのトマト煮 冷やし中華風 レタスサラダ なめこと豆腐の みそ汁 バナナ	20日 ビビンバ丼 春雨のサラダ なすと油揚げの みそ汁 ヨーグルト	21日 生揚げとピーマン の甘酢炒め コールスロー もやしとニラの みそ汁 オレンジ	22日 さっぱりラーメン きゃべつと さつま揚げの炒め煮 スイカ	23日　お誕生会 鮭と青じその 混ぜご飯 エビフライ ポテトサラダ 春雨とひき肉のスープ ケーキ　✿　メロン	24日 さんまのかば焼き ツナコーンサラダ ふのりと豆腐の みそ汁 オレンジ
26日 きんぴら肉団子 もやしのサラダ じゃが芋と玉ねぎ のみそ汁 バナナ	27日 カラフル納豆丼 油揚げの五目煮 もずくと大根の みそ汁 キウイ	28日 チキンの南蛮漬け 水菜とツナの ゴマ酢和え わかめと豆腐の みそ汁 ゼリー	29日 ぽんぽこうどん マセドアンサラダ バナナ	30日　パンの日 ゴマパン 鶏肉のカラメル バター照り煮 マカロニサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	31日 ほっけの塩焼き しゃぶしゃぶサラダ 具沢山のだし活 スープ スイカ

【 給食だより 】　子どもに食べさせたい「おやつ」

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？

子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。

★おやつが必要な理由

〇子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の２～３倍。体が小さくても、子どもはたくさん食べる必要があります。

〇子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。１日３回の食事で不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。

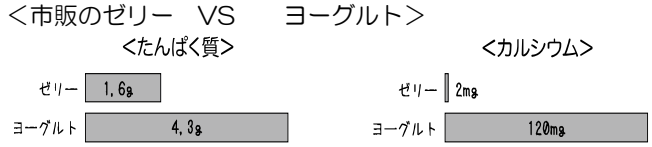
〇おやつを食べることで必要なエネルギーと栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それが子どもの心身の健やかな成長につながります。

★栄養たっぷりのおやつを選びましょう

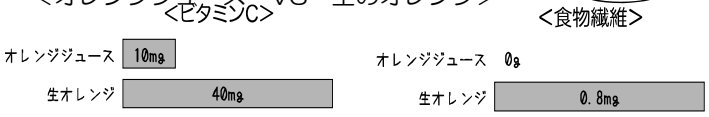
効率よく栄養を補うために、100g当たりの栄養価（栄養密度）が高い食品を積極的に提供しましょう。

◎冷たいものを欲しがった時には？

＜市販のゼリー　VS　ヨーグルト＞



＜オレンジジュース　VS　生のオレンジ＞



♪市販のお菓子を与える時は子ども用のビスケットなどを与えるようにしましょう。(^o^)丿