



8月よていこんだてひょう



令和6年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	木	クッキー 牛乳	鉄火みそ うどん汁 バナナ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 533kcal タンパク質 21.1g 脂質 12.1g 塩分 1.7g	豚肉 昆布 味噌 鶏肉 乳酸飲料	米 油 砂糖 うどん	人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 小松菜 ピーマン バナナ
2	金	ヨーグルト	鮭の和風ムニエル トマトと枝豆のココロサラダ もやしの味噌汁	シュガートースト 牛乳	エネルギー 506kcal タンパク質 25.1g 脂質 15.1g 塩分 1.9g	鮭 枝豆 油揚げ 味噌 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 食パン マーガリン	トマト きゃべつ きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 人参 しめじ
5	月	おせんべい 牛乳	スタミナ丼 豆腐のすまし汁 バナナ	すいか	エネルギー 470kcal タンパク質 20.9g 脂質 13.4g 塩分 1.2g	豚肉 味噌 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ えのき 人参 バナナ すいか
6	火	クッキー 牛乳	ツナうどん 焼肉サラダ オレンジ	とうもろこし	エネルギー 456kcal タンパク質 22.8g 脂質 10.7g 塩分 1.5g	ツナ 豚肉	米 うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやえんどう にんにく しょうが きゅうり きゃべつ コーン オレンジ とうもろこし
7	水	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	半日保育	エネルギー 435kcal タンパク質 15.7g 脂質 14.2g 塩分 1.7g	豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
8	木	おせんべい 麦茶	希望保育	源氏パイ 麦茶		各保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		
9	金	クッキー 麦茶		チーズ 果汁				
19	月	クッキー 牛乳	チキンカレー 野菜とコーンのサラダ オレンジ	アイスクリーム	エネルギー 576kcal タンパク質 17.9g 脂質 23.5g 塩分 1.9g	鶏肉 ちくわ かつお節	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり トマト コーン オレンジ
20	火	おせんべい 麦茶	冷かけ五目そうめん シューマイ バナナ	もちもちチーズおやき 牛乳	エネルギー 561kcal タンパク質 22.3g 脂質 15.7g 塩分 4.3g	鶏肉 ちくわ 豚肉 牛乳 チーズ ハム	そうめん 油 シューマイの皮 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 バナナ
21	水	ヨーグルト	照り焼きハンバーグ 昆布和え 豆腐の味噌汁	チーズ 果汁	エネルギー 478kcal タンパク質 22.5g 脂質 16.4g 塩分 2.1g	豚肉 卵 牛乳 昆布 豆腐 味噌 チーズ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 えのき 小松菜
22	木	ビスコ 牛乳	春雨の五目炒め 夏野菜のスープ バナナ	芋もち 麦茶	エネルギー 432kcal タンパク質 15.6g 脂質 10.6g 塩分 1.5g	豚肉 豆腐	米 春雨 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	もやし ニラ 人参 トマト なす ピーマン バナナ
23	金	バナナ	魚の竜田揚げ チーズサラダ 鶏ごぼうスープ	国産ももゼリー おせんべい	エネルギー 430kcal タンパク質 16.7g 脂質 14.2g 塩分 1.5g	まんだい チーズ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 ごぼう チンゲン菜
26	月	おせんべい 麦茶	タコライス 野菜スープ オレンジ	ごまトースト 牛乳	エネルギー 551kcal タンパク質 20.1g 脂質 22.9g 塩分 2.2g	豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 食パン マーガリン ごま	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース 人参 チンゲン菜 オレンジ
27	火	クッキー 牛乳	鶏のから揚げ ピーマンのツナ和え すまし汁	フローズン ヨーグルト	エネルギー 466kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.5g 塩分 1.4g	鶏肉 ツナ わかめ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ふ	しょうが にんにく ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ
28	水	バナナ	煮魚 ゆかり和え みそワタシ汁	ボンデケージョ 牛乳	エネルギー 464kcal タンパク質 21.9g 脂質 10.7g 塩分 1.7g	カレー 鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐 チーズ 牛乳 スキムミルク わかめ	米 砂糖 ワタシ汁 白玉粉 米粉	しょうが もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ えのき
29	木	おせんべい 麦茶	マーボーナス ごぼうサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 527kcal タンパク質 15.9g 脂質 19.0g 塩分 1.6g	豚肉 味噌 卵 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 バター	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう きゃべつ きゅうり バナナ
30	金	ヨーグルト	しょう油ラーメン ハムサラダ オレンジ	ゼリー入り フルーツポンチ	エネルギー 396kcal タンパク質 13.5g 脂質 4.4g 塩分 2.3g	豚肉 ナルト わかめ ハム	中華麺 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ もやし きゃべつ 人参 きゅうり オレンジ パイン 黄桃

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

5月末日～6月にかけて行った試食会の様子を、阿智村若者・子育てサイト『あちドキ』にも少しですが、掲載させていただいております。ぜひ、覗いてみてください。





給食だより

令和6年 7月吉日
阿智村保育園 栄養士



暑いが続いています。暑い日に心配なのは熱中症ですね。熱中症は重症化すると死につながることもあります。体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。しっかり予防対策をし、楽しく元気に暑い夏を過ごしたいですね！！



試食会を行いました！！



5月末～6月にかけて、伍和保育園・智里東保育園（花組）・智里西保育園・浪合保育園・清内路保育園で試食会を行いました。

今年度の試食会は「食べること」についてお話させていただきました。『食べることは生きること』『食べることは大切なこと』と分かっているつもりでも、“なぜ”大切なの？“どうして”食べることは生きることなの？と“なぜ”“どうして”の部分に分かっていないことも少なくありません。“なぜ”“どうして”の部分に分かっていないと、食べる食品ばかり気になってしまい、健康的な食生活は一過性のものになってしまいます。私たちはこれから何十年と生きていく中で、健康的な食生活は日々の【継続】が大切になってきます。

健康的な食生活を続けるには何が大切なのか？もちろん、“何を”食べるのかも大切ですが、一番に考えたいのは“誰と”“どのように”食べるのかです。食べることは生きること。それは、体の栄養はもちろんですが、心の栄養にもなり、食べることがきちんと心の栄養につながることが、これから先の人生を幸せに過ごすことができる土台となります。

安心できる存在（家族や友人等）と一緒に「おいしいね」と笑顔で食事ができることが、子どもたちだけでなく、私たちの人生の土台作りにつながります。忙しい毎日の中でも、例えば、みんなが揃う週末などには、家族全員で食卓を囲んでみませんか？

少しですが、試食会の様子を掲載いたします。子どもたちは、お母さんやお父さんたちと給食を食べることが嬉しくて、ニコニコ笑顔でした。



よく噛んで
食べようね～！！

つまみちゃんが
様子を見に来たよ
～！！



おいしいね～！！

今日の給食には
何が入っているか
分かる人～！！

たくさん食べられ
るよ～！！



はい～！！

