

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 29 (木)	ゆかりごはん 厚揚げ五目煮 たたききゅうり 味噌汁 すいか	精白米/おおむぎ(押麦)/しらたき/三温糖/薄力粉/白ごま(すり)/ごま油	焼きのり/生揚げ/豚小間肉/花かつお/煮干しだし/牛乳/豚ひき肉	梅(塩漬)/たけのこ(ゆで)/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/玉葱/しょうが/きゅうり/キャベツ/すいか/にら/水菜	牛乳 ちぢみ	526 kcal	20.2 g
2 16 (金)	なすのミートソース モロヘイヤサラダ チーズ スープ バナナ	スパゲッティ/菜の花&紅花油/薄力粉/ソフトタイプマーガリン/ホールコーン缶/オリーブ油/三温糖/おかし	豚ひき肉/粉チーズ/チーズ/生わかめ/ヨーグルト	にんにく/にんじん/玉葱/なす/ホールトマト缶/パセリ/マッシュルーム/モロヘイヤ/きゅうり/キャベツ/大根/えのきたけ/バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	712 kcal	27.9 g
3 17 31 (土)	スタミナ丼 マッシュポテト トマト 味噌汁 バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/しらたき/じゃがいも/プレミックス粉(おやつ用)/ソフトタイプマーガリン	豚小間肉/煮干しだし/牛乳	にんにく/玉葱/きゅうり/トマト/小松菜/バナナ	牛乳 ホットケーキ	552 kcal	17.0 g
5 19 (月)	ごはん 魚のトマト煮 豆腐サラダ 味噌汁 オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/オリーブ油/じゃがいも/ソフトタイプマーガリン	鮭/木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬/水切り)/煮干しだし/牛乳/チーズ	にんにく/ホールトマト缶/玉葱/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/にんじん/水菜/しめじ/大根/パレンシアオレンジ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	509 kcal	24.4 g
6 20 (火)	冷やし中華ごまドレ ポテトサラダ 枝豆 スープ すいか	中華めん(生)/ごま油/三温糖/白ごま(すり)/かたくり粉/菜の花&紅花油/じゃが芋	鶏ムネ肉/納ごし豆腐/牛乳/鶏もも肉/鶏ひき肉/押し豆腐	にんじん/もやし/きゅうり/枝豆/小松菜/えのきたけ/すいか/玉葱/にんにく/しょうが	牛乳 ナゲット	517 kcal	24.2 g
7 (水) 30 (金)	夏野菜カレーライス パプリカサラダ トマト スープ オレンジ	精白米/おおむぎ(押麦)/じゃがいも/オリーブ油/三温糖/とうもろこし(玄穀)	豚小間肉/ツナ缶/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/なす/ゴーヤ/ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/トマト/もやし/まいたけ/水菜/パレンシアオレンジ	牛乳 焼きとうもろこし	582 kcal	18.0 g
8 22 (木)	ジャムサンド 魚のピザ焼 ズッキーニサラダ スープ すいか	食パン/いちごジャム(低糖度)/ソフトタイプマーガリン/オリーブ油/ウエハース	チーズ/木綿豆腐/アイスクリーム	玉葱/ピーマン/ズッキーニ/にんじん/キャベツ/大根/えのきたけ/すいか	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース	588 kcal	21.4 g
9 23 (金)	ガバオライス 春雨サラダ トマト スープ バナナ	精白米/菜の花&紅花油/はるさめ/ごま油/白ごま(いり)/三温糖/ぎょうざの皮	豚ひき肉/牛乳/油揚げ	にんにく/玉葱/赤ピーマン/黄ピーマン/きゅうり/キャベツ/にんじん/赤たまねぎ/パジル/トマト/きくらげ/チンゲンサイ/バナナ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃの包み揚げ	535 kcal	15.5 g
10 24 (土)	焼きそば チョコレート トマト スープ オレンジ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/ごま油/白ごま(いり)/三温糖/じゃがいも/菓子パン	豚小間肉/青のり/わかめ/焼きのり/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/きゅうり/にんにく/トマト/きくらげ/チンゲンサイ/パレンシアオレンジ	牛乳 コッペパン	572 kcal	17.8 g
13 27 (火)	ごはん 酢豚 ゆでとうもろこし スープ すいか	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/三温糖/とうもろこし(玄穀)/おかし/麩	豚モモ(脂肪なし)/生わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/たけのこ(ゆで)/キャベツ/しめじ/すいか	牛乳 麩ラスク	692 kcal	20.4 g
14 28 (水)	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ チーズ メロン	干しうどん(乾)/薄力粉/菜の花&紅花油/精白米/ごま(いり)	かつお加工品(削り節)/鶏もも肉/ちくわ/青のり/チーズ/わかめ(乾燥、水戻し)	にんじん/しめじ/長葱/小松菜/大根/メロン(温室)	ほうじ茶 わかめおにぎり	508 kcal	22.5 g
15 26 (木) 26 (月)	ごはん 肉じゃが おくらのおかか和え 味噌汁 すいか	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/しらたき/三温糖/食パン	豚小間肉/かつお加工品(削り節)/煮干しだし/油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/オクラ/キャベツ/冬瓜/万能葱/すいか	牛乳 シュガートースト	547 kcal	19.5 g
21 (水) 誕生会	ごま塩ごはん ヒレカツ コーンサラダ 味噌汁 巨峰	精白米/おおむぎ(押麦)/黒ごま(いり)/薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/オリーブ油/バター/三温糖・ごま	豚ひれ/煮干しだし/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜/もやし/なめこ/ぶどう/レモン	牛乳 レモンマフィン	595 kcal	21.8 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます

8月 食事だより

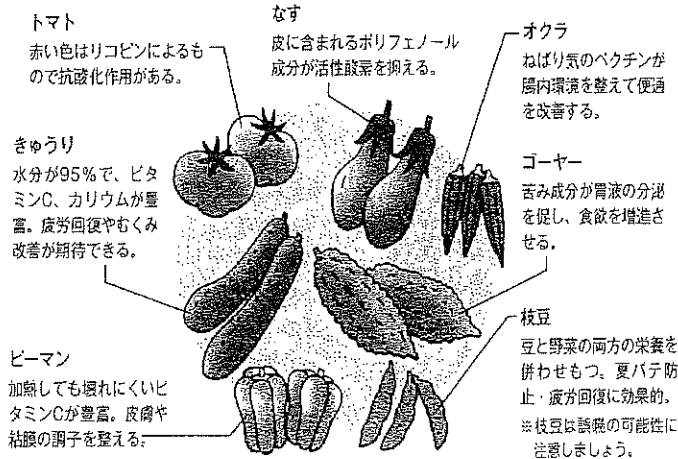
厳しい暑さを乗り切ろう

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休養をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。園の食事でも、疲労回復に効果のある豚肉料理やスタミナがつくメニューを取り入れました。

食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。



食育クイズ



パイナップルは夏が旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょうか？

①

木

②

土の中

③

茎の先



③ 茎の先にできる

パイナップルは花全体がそのまま実に変わっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。

今月の世界の料理 タイ (9日 23日の献立に入れました)

ガパオライスの作り方 (一人分)

(材料) 精白米 55g 豚挽肉 15g にんにく 1g 玉葱 10g 赤ピーマン 3g 黄ピーマン 3g 醤油 0.8g みりん 0.8g 中濃ソース 0.8g 塩 0.5g 油 1g

(作り方)

- ① ごはんを炊飯器に入れて炊きます
- ② にんにくはみじん切り、玉葱、赤黄ピーマンは1cm位の角切りに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにくを焦がさないよう炒め香りがでてきたら玉葱、ピーマンを野菜が柔らかくなるまで炒める。
- ④ ③の中に炊きあがったごはんを入れて、調味料を加え混ぜ軽く炒めて出来上がり。

*お家では目玉焼きをのせて食べてもおいしいです