



平成29年 8月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				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		
1	火	豆乳	ピラフ さくらんぼ タンドリーチキン ワカメとトマトのサラダ 春雨スープ	白米/バター/油/春雨/さ つま芋/砂糖	豆乳/シーチキン/鶏もも 肉/ヨーグルト/わかめ/ 豚ひき肉/牛乳/寒天  	玉ねぎ/人参/ピーマン/ きゅうり/トマト/キャベツ/ さくらんぼ	牛乳 芋ようかん	586Kcal 20.7g
2 16	水	牛乳 せんべい	食パン ジャム 冷やし豚しゃぶ 豆乳スープ スイカ	食パン/胡麻/砂糖/じゃ が芋/マカロニ	豚ロース肉/わかめ/みそ /豆乳/牛乳/チーズ	ジャム/きゅうり/人参/も やし/玉ねぎ/いんげん/ スイカ	牛乳 チーズマカロニ	530Kcal 23.9g
3 17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 メロン 魚の生姜焼き 夏野菜の煮びたし チンゲン菜みそ汁	胚芽米/油/冷麦	生鮭/油揚げ/みそ/かま ぼこ	ズッキーニ/黄ピーマン/ なす/トマト/チンゲン菜/ えのき/メロン	麦茶 ひやむぎ	519Kcal 20.4g
4 25	金	牛乳 ウエハース	チャーハン 鶏スペアリブ じゃこサラダ ワカメスープ ブルーベリー	胚芽米/油	なると/焼き豚/たまご/鶏 手羽肉/みそ/ちりめん じゃこ/わかめ/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/ きゅうり/トマト/えのき/ね ぎ/ブルーベリー/とうもろ こし	牛乳 とうもろこし	500Kcal 23.1g
5 19	土	牛乳 クラッカー	ツナサラダうどん じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ゆでうどん/じゃが芋/油/ 砂糖/ホットケーキミク ス	シーチキン/豚ひき肉/牛 乳/たまご	きゅうり/コーン缶/トマト/ 人参/玉ねぎ/いんげん/ オレンジ	牛乳 ココア 蒸しケーキ	522Kcal 18.2g
7 21	月	牛乳 せんべい	ご飯 桃 魚のたつた揚げ マカロニサラダ 豆腐のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/マカ ロニ/マヨネーズ/砂糖	いわし/なると/絹ごし豆 腐/わかめ/牛乳/寒天/ 生クリーム	きゅうり/人参/玉ねぎ/ コーン缶/トマト/桃/オレ ンジジュース/みかん缶	牛乳 オレンジゼリー	587Kcal 19.3g
8 22	火	牛乳 チーズ	コッペパン 鶏のラタトゥイユ きのこスープ ぶどう	コッペパン/油/胚芽米/ 砂糖	鶏もも肉/ベーコン/豚ひ き肉/牛乳/みそ	玉ねぎ/なす/マッシュ ルーム/ズッキーニ/トマト ジュース/ブロッコリー/え のき/しめじ/小松菜/ぶ どう	牛乳 みそ焼き おにぎり	526Kcal 20.1g
9 23	水	牛乳 クラッカー	ご飯 スイカ 焼き肉 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	胚芽米/胡麻/油/せんべ い	豚肩ロース肉/油揚げ/ わかめ/みそ/ショア	キャベツ/玉ねぎ/人参/ ピーマン/もやし/かぼ ちゃ/スイカ/枝豆	ショア 枝豆 せんべい	571Kcal 23.4g
10 24	木	牛乳 ウエハース	冷やしうどん 揚げ野菜の そぼろあん メロン	ゆでうどん/油/片栗粉/ 食パン/グラニュー糖/ マーガリン	わかめ/ロースハム/鶏ひ き肉/牛乳	きゅうり/もやし/トマト/な す/かぼちゃ/いんげん/ メロン	牛乳 トースト	517Kcal 18.3g
12 26	土	牛乳 ビスケット	バターロール カレービーンズ トマトスープ オレンジ	バターロール/じゃが芋/ 油/片栗粉/砂糖	大豆/鶏もも肉/ベーコン /牛乳/きな粉	人参/玉ねぎ/ブロッ コリー/トマト/浅葱/オレンジ	麦茶 ミルクもち	554Kcal 20.9g
14 28	月	牛乳 せんべい	ご飯 スイカ 鶏肉のネギソース シルバーサラダ じゃが芋のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/春雨/ マヨネーズ/砂糖/じゃが 芋/ホットケーキミックス/ マーガリン/メープルシ ロップ	鶏もも肉/ロースハム/わ かめ/みそ/牛乳/たまご	ねぎ/きゅうり/人参/トマ ト/玉ねぎ/スイカ	牛乳 ホットケーキ	596Kcal 22.9g
15 29	火	牛乳 ビスケット	ミートソースパティ フレンチサラダ クラッカースープ ぶどう	スパゲティ/油/クラッカー /じゃが芋	豚ひき肉/粉チーズ/牛 乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/ マッシュルーム/トマト ジュース/パセリ/きゅうり /みかん缶/ぶどう	牛乳 フライドポテト	597Kcal 18.6g
18 31	金 木	牛乳 ウエハース	ご飯 梨 なすのみそ炒め 野菜のナムル 麩のすまし汁	胚芽米/油/胡麻/砂糖/ 麩/小麦粉	豚肩ロース肉/みそ/牛 乳/きな粉	なす/人参/玉ねぎ/ピー マン/もやし/きゅうり/椎 茸/梨	牛乳 ちんすこう	576Kcal 17.1g
30	水	牛乳 クラッカー	さんまの蒲焼き丼 豆腐サラダ もやしのみそ汁 メロン	胚芽米/片栗粉/油/砂糖	さんま/木綿豆腐/油揚げ /わかめ/みそ/ヨーグル ト	きゅうり/トマト/もやし/メ ロン/バナナ/桃缶/みか ん缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	542Kcal 20.6g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 550Kcal たんぱく質 20.5g

暑さも本番！子ども達の食欲もおちてしまいがちなので給食室でも工夫を凝らしていきたいと思ひます。
7月ははと組のプランターの枝豆が育ったので収穫して茹でて食べました。一口ずつでしたがみんな嬉しそうに大事そうに食べていました。

お泊り保育の夕飯は自分たちで作ったフレンチサラダとえのきスープを食べました。各グループで玉ねぎ・人参・えのき・ベーコンを切って先生が味見をし、スープを作りました。ジップロックコンテナに胡瓜・酢・油・塩を入れて振り混ぜ、みかんと畑でとれたトマトをのせてサラダの完成です。いつもは少食な子どもも「美味しい」と言って残さず食べていました。切ったものをタッパーに入れて振る作業は小さなお子さんにもできるので、ご家庭でも是非お試しください。

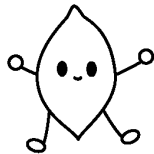
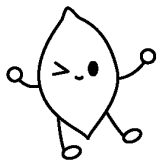
8月はひばり組とつばめ組でとうもろこしの皮むきを予定しています。



芋ようかんの作り方

材料（子ども4人分）

さつまいも （皮をむいた状態）	160g
砂糖	大さじ1
粉寒天	小さじ1と1/2
水	80cc



- ① さつまいもの皮をむいてつぶしやすい大きさに切って蒸す。熱いうちにつぶしておく。
- ② 鍋に砂糖・粉寒天・水を入れ沸騰させる。
- ③ さつまいもをつぶしたものが入った鍋を弱火にかけ、②で加熱した寒天液を少しずつ入れてのばす。
- ④ 型に入れて冷やしたらできあがり☆シリコンカップだと楽に取りだせるのでおすすめです。

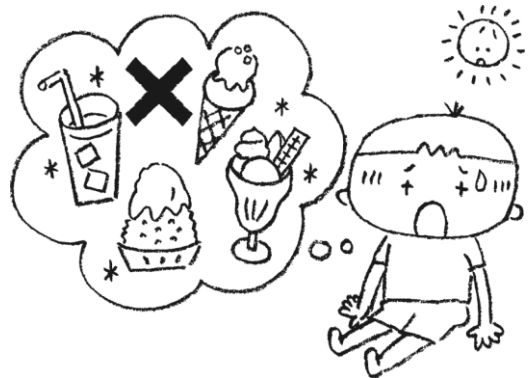
※誕生会では抹茶と粉糖を混ぜたものを少量かけましたが何もかけなくても素朴な甘さの美味しいようかんです。

寒天をしっかり加熱し、溶かすことがポイントです。さつまいもを裏ごしすると滑らかな口当たりになり、粗めにつぶすとさつまいも感の強いようかんになります。砂糖の量はさつまいもの甘さで加減して下さい。※

健康のお話

夏バテ

気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大事です。食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ること。特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。また、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。



水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のもから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。