



平成30年

## 8月献立表

田無北原保育園



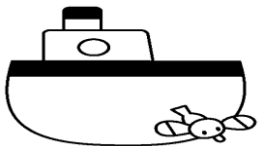
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ヤクルト	ピラフ さくらんぼ タンドリーチキン 夏野菜の煮びたし トマトスープ	白米/バター/油/パイ シート/グラニュー糖	シーチキン/鶏もも肉/ ヨーグルト/ベーコン/牛 乳 誕生会	玉ねぎ/人参/コーン缶/ ズッキーニ/黄パプリカ/ なす/トマト/あさつき/さく らんぼ	牛乳 シュガー パイ	576Kcal 20.3g
2 16	木	牛乳 クラッカー	ご飯 スイカ 豚の生姜焼き もやし炒め 中華コーンスープ	胚芽米/油/せんべい	豚肩ロース/たまご/ジョ ア	玉葱/人参/ピーマン/も やし/クリームコーン缶/ コーン缶/ネギ/スイカ	牛乳 枝豆 せんべい	520Kcal 22.1g
3 24	金	牛乳 チーズ	ご飯 ぶどう 魚の照り焼き かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁	胚芽米/砂糖/油	あじ/ベーコン/油揚げ/ わかめ/みそ/牛乳	かぼちゃ/きゅうり/玉ね ぎ/冬瓜/ぶどう/みかん 缶/もも缶/バナナ	牛乳 フルーツ ポンチ	563Kcal 21.0g
4 18	土	牛乳 ビスケット	ツナそうめん 豚肉とじゃが芋の 煮物 オレンジ	細うどん/じゃが芋/ゴマ 油/食パン	シーチキン/豚バラ/牛乳/ チーズ	ほうれん草/人参/コーン 缶/トマト/玉ねぎ/いんげ ん/オレンジ/いちごジャ ム	牛乳 カナッペ	514Kcal 17.9g
6 20	月	牛乳 せんべい	魚のかぼやき丼 オクラの酢の物 キャベツのみそ汁 メロン	胚芽米/片栗粉/油/砂糖	いわし/わかめ/絹ごし豆 腐/みそ/牛乳/ちくわ/ チーズ	きゅうり/オクラ/キャベツ /玉ねぎ/メロン/パセリ	ジョア ちくわの ピザ風	531Kcal 25.0g
7 21	火	牛乳 ウエハース	コッペパン 鶏のコーン焼き 豆乳スープ ぶどう	コッペパン/じゃが芋/細 うどん	鶏もも肉/豆乳/牛乳/蒸 しかまぼこ	玉ねぎ/赤パプリカ/ズッ キーニ/クリームコーン缶 /コーン缶/パセリ/人参/ いんげん/ぶどう	牛乳 そうめん	534Kcal 22.4g
8 22	水	牛乳 クラッカー	ご飯 オレンジ なすのみそ炒め トマトサラダ 豆腐のすまし汁	胚芽米/油/砂糖	豚肩ロース/みそ/しらす 干し/絹ごし豆腐/なると/ わかめ/牛乳/生クリーム	なす/人参/玉ねぎ/ピー マン/トマト/きゅうり/大葉 /あさつき/オレンジ/りん ごジュース	牛乳 りんご ゼリー	519Kcal 16.5g
9 23	木	牛乳 バナナ	冷やしうどん 揚げ野菜の そぼろあんかけ スイカ	ゆでうどん/油/片栗粉/ 食パン/マヨネーズ	焼き豚/鶏ひき肉/牛乳/ ちりめんじゃこ/粉チーズ	きゅうり/トマト/なす/か ぼちゃ/いんげん/スイカ	牛乳 じゃこマヨ トースト	551Kcal 22.3g
10 25	金 土	牛乳 ビスケット	バターロール 鶏のラタトゥイユ 卵スープ 桃	バターロール/オリーブ油 /マカロニ/砂糖	鶏もも肉/ベーコン/たま ご/牛乳/きな粉	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/ほ うれん草/しいたけ/もも	牛乳 マカロニ あべかわ	509Kcal 23.8g
13 27	月	牛乳 せんべい	ミートソースパグティ フレンチサラダ キャベツスープ ぶどう	スパゲティ/油/ホットケ ーキミックス/砂糖	豚ひき肉/粉チーズ/牛 乳/ベーコン/たまご	人参/玉ねぎ/ピーマン/ なす/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/キャベツ/ ぶどう	牛乳 ココア蒸し ケーキ	563Kcal 21.0g
14 28	火	牛乳 クラッカー	食パン ジャム 冷やし豚しゃぶ 冬瓜カレースープ オレンジ	食パン/春雨/ゴマ/砂糖 /じゃが芋	豚肩ロース/わかめ/みそ /油揚げ/牛乳	いちごジャム/きゅうり/人 参/もやし/冬瓜/いんげ ん/まいたけ/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	583Kcal 19.7g
15 29	水	牛乳 ビスケット	ご飯 メロン 鶏つくねおろし煮 いんげんソテー じゃが芋のみそ汁	胚芽米/油/バター/じゃ が芋/ホットケーキミク ス/メープルシロップ/ マーガリン	鶏ひき肉/みそ/牛乳/た まご	人参/しいたけ/大根/オ クラ/いんげん/コーン缶/ 玉ねぎ/メロン	牛乳 ホット ケーキ	568Kcal 20.7g
17 31	金	牛乳 ウエハース	磯ご飯 白身魚のマリネ にらのみそ汁 梨	胚芽米/砂糖/ごま/片栗 粉/油	わかめ/カレイ/生揚げ/ みそ/牛乳	人参/枝豆/きゅうり/ピー マン/玉ねぎ/トマト/ニラ/ 梨/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	508Kcal 21.9g
30	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のチーズ焼き 麩のすまし汁 ぶどう	胚芽米/油/麩/小麦粉/ 片栗粉/オリーブ油	鶏もも肉/チーズ/牛乳	赤パプリカ/ズッキーニ/ 玉ねぎ/マッシュルーム/ ブロッコリー/ぶどう/かぼ ちゃ	牛乳 かぼちゃ クラッカー	540Kcal 19.6g

※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 540Kcal

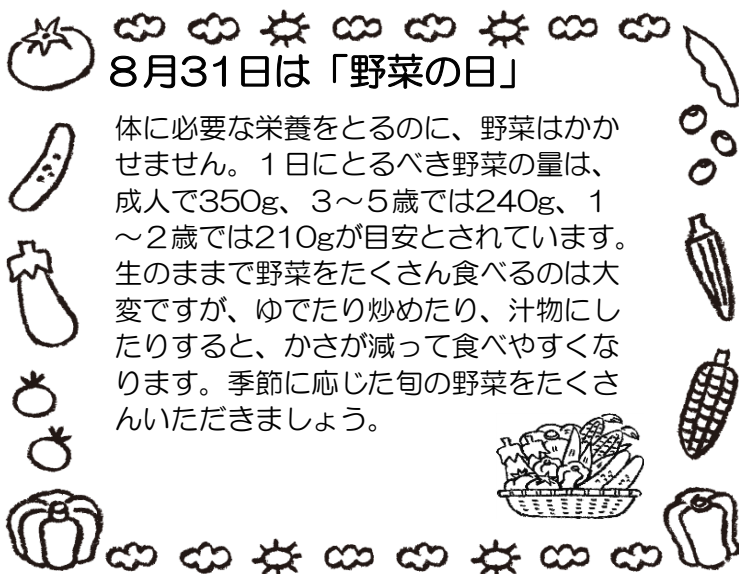
たんぱく質 21.1g



連日記録的な猛暑が続いています。猛暑というよりは酷暑ですね(@\_@)暑さに負けないように規則正しい生活、しっかり栄養、十分な休息を心がけ、この夏を乗り切りましょう！

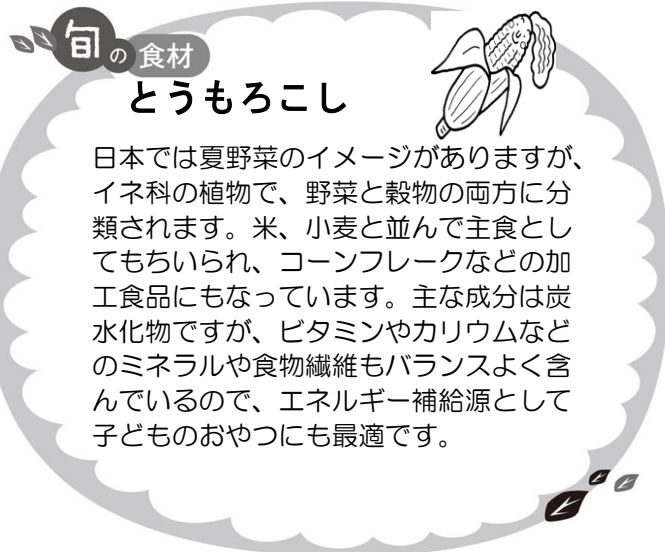
7月14日のお泊り保育の夕飯は自分たちで作ったハヤシライスと胡瓜のゆかり和えを食べました。各グループで玉ねぎ・人参・じゃが芋を切りました。「玉ねぎは涙が出るから嫌なんだよ〜」と渋々切っていましたが切り終わると「涙出なかった(^-^)」と安心した様子の子や涙が出ているのに「涙出てない」と強がって見せる子と反応は様々でしたが、包丁を使う時の約束を守れて怪我もなく切ることができました。切れた野菜を集めて栄養士がみんなの前で肉と炒めました。肉を炒める時に赤ワインを入れたのですが「知ってる〜！ママが大好きなやつ」「うちのママも呑むよ」とお母さんたちの意外な一面も教えてもらいました。ルウを入れてみんなに混ぜてもらい、完成したハヤシライスは美味しかったようでたくさん食べておかわりもしていました。

副菜は胡瓜のゆかり和えをジップロックコンテナを使って作りました。材料を入れてフタを閉めて振るだけの簡単料理ですが子どもたちはできあがり到大満足で食べていました。夏のいい思い出ができました(\*^\_^\*)



## 8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3〜5歳では240g、1〜2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。



## 旬の食材

### とうもろこし

日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で、野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と並んで主食としてもちいられ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子どものおやつにも最適です。

## 食育活動について

あひる組の育てている胡瓜がたくさんとれて、お泊り保育の日みんなで胡瓜のゆかり和えを作って食べました。

トマトとオクラもとれたのであひる組みんなで食べました。「美味しい〜♪」とみんな喜んでいました。たくさんとれたので他のクラスの先生や子どもたちにも分けて食べました。

はと組の枝豆もみんなで収穫して食べました。小さめでしたが味が濃く美味しい枝豆でした。あひる組にもあげたい！という声が聞こえたのでおすそわけしました。「美味しかったよ」と声を掛けている姿がみられました。1株は残しておいて大豆になるまで待ちます。

8月もとうもろこしの皮むきをひばり・つばめ組に手伝ってもらう予定です。

## 野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

