



2019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	木	ヤクルト	パン ハンバーグおろしソース カラフルピーマンソー コーンスープ ぶどう	ロールパン/パン粉/ごま 油/砂糖/さつま芋/パ ター/パイシート	豚ひき/たまご/じゃこ/み そ/豆乳/牛乳/生クリー ム ★ 誕生会 🍲	玉葱/大根/パプリカ/キャ ベツ/クリームコーン缶/ コーン缶/パセリ/ぶどう/ かぼちゃ	牛乳 パンプキ ンパイ	593Kcal 23.2g
2 30	金	牛乳 ウエハース	ご飯 煮魚 切干大根の炒め煮 玉葱のみそ汁 スイカ	胚芽米/砂糖/ホットケ ーキミックス	めだい/さつま揚げ/油揚 げ/みそ/わかめ/牛乳/ きなこ/たまご	人参/切干大根/絹さや/ しめじ/玉葱/スイカ	牛乳 きなこ蒸し ケーキ	550Kcal 23.6g
3 17	土	牛乳 ビスケット	パン オレンジ ウインナーソーテ ー春雨炒め チンゲン菜スープ	豆乳パン/油/春雨/ゆで うどん/砂糖	ウインナー/豚ひき/牛乳 /油揚げ/かまぼこ	キャベツ/人参/ピーマン/ チンゲン菜/コーン缶/オ レンジ	牛乳 きつね うどん	553Kcal 20.7g
5 26	月	牛乳 ウエハース	ご飯 豚の生姜焼き もやし炒め オクラのみそ汁 ぶどう	胚芽米/油/せんべい	豚肩/絹ごし豆腐/みそ/ ジョア	玉葱/人参/ピーマン/も やし/オクラ/ぶどう/枝豆	ジョア 枝豆 せんべい	572Kcal 23.6g
6 20	火	牛乳 ビスケット	冷やしうどん 冬瓜のそぼろ煮 メロン	ゆでうどん/小麦粉/油/ 砂糖/片栗粉/ホットケ ーキミックス/バター	わかめ/かまぼこ/鶏ひき /牛乳/たまご	もやし/トマト/冬瓜/人参 /いんげん/メロン	牛乳 マドレーヌ	602Kcal 17.2g
7 21	水	牛乳 せんべい	カレーライス トマトサラダ なすのみそ汁 スイカ	胚芽米/じゃが芋/油/小 麦粉/砂糖	豚もも/チーズ/牛乳/しら す/油揚げ/わかめ/みそ /生クリーム	玉葱/人参/トマトジュ ース/トマト/きゅうり/大葉/ なす/スイカ/オレンジ ジュース/みかん缶	牛乳 オレンジ ゼリー	592Kcal 20.4g
8 22	木	牛乳 クラッカー	パン ぶどう 魚の洋風焼き かぼちゃサラダ レタススープ	コッペパン/小麦粉/パ ター/油/マヨネーズ/砂 糖/胚芽米	いわし/ロースハム/牛乳 /わかめ/じゃこ	玉葱/コーン缶/ピーマン /かぼちゃ/きゅうり/レタ ス/人参/もやし/ぶどう	牛乳 じゃこわかめ おにぎり	549Kcal 21.6g
9 23	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 ユーリンチ わかめスープ 桃	胚芽米/片栗粉/油/砂糖	鶏もも/わかめ/牛乳	葱/キャベツ/ブロッコリー /トマト/えのき/桃/とうも ろこし	牛乳 とうもろこし	525Kcal 19.3g
10 24	土	牛乳 せんべい	ツナそうめん 豚肉と じゃが芋の煮物 梨	細うどん/じゃが芋/ごま 油/食パン/マーガリン	ツナ缶/豚ばら/牛乳	ほうれん草/人参/コーン 缶/トマト/いんげん/梨/ いちごジャム	牛乳 ジャム トースト	576Kcal 17.9g
13 27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 メロン 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え ズッキーニのみそ汁	胚芽米/ごま/砂糖/フラ イドポテト/油	鶏もも/油揚げ/みそ/牛 乳	人参/いんげん/ズッキ ーニ/玉葱/メロン	牛乳 フライド ポテト	587Kcal 21.2g
14 28	水	牛乳 せんべい	トマトなすのスパゲティ ツナサラダ えのきスープ ぶどう	スパゲティ乾/オリーブ油 /ホットケーキミックス/ メープルシロップ/マーガ リン	ウインナー/チーズ/ツナ 缶/ベーコン/牛乳/たま ご	なす/トマト/トマトジュ ース/玉葱/キャベツ/人参/ きゅうり/えのき/小松菜/ ぶどう	牛乳 ホット ケーキ	564Kcal 19.8g
15 29	木	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/ごま/砂糖/ 細うどん	豚肩ロース/わかめ/みそ /豚ばら/油揚げ/牛乳/ かまぼこ	いちごジャム/きゅうり/人 参/トマト/冬瓜/いんげん /まいたけ/オレンジ	牛乳 そうめん	566Kcal 22.0g
16 30	金	牛乳 せんべい	ご飯 梨 なすのみそ炒め 胡瓜のゆかり和え なるとのすまし汁	胚芽米/油/マカロニ	豚肩ロース/みそ/なると わかめ/牛乳/チーズ	なす/人参/玉葱/ピーマ ン/きゅうり/梨	牛乳 チーズ マカロニ	526Kcal 19.8g
19 31	月 土	牛乳 せんべい	パン 鶏肉のトマト煮 豆乳スープ ぶどう	コッペパン/オリーブ油/ 砂糖/じゃが芋	鶏もも/豆乳/ヨーグルト	玉葱/トマト/トマトジュ ース/マッシュルーム/なす/ ブロッコリー/人参/いん げん/ぶどう/バナナ/白 桃缶/みかん缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	516Kcal 20.3g

※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。

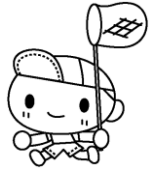
月平均栄養価

エネルギー 562Kcal

たんぱく質 20.7g

長かった梅雨もようやく明け、いよいよ夏本番になりました。急な暑さで食欲がおちて夏バテしないよう、給食も工夫を凝らしていきたいと思えます。

お出かけや旅行など、みんな嬉しそうに夏休みの予定を教えてください。お休みの日は生活リズムが乱れがちになりますが、早寝早起きを心がけ元気に過ごしてくださいね。



旬の食材

トマト

真っ赤なトマトには栄養がいっぱいです。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、腸内環境を整える食物繊維、塩分の排出を助けるカリウム等をバランス良く含んでいます。カロテノイドの仲間であるリコピンは生で食べるよりも加工品や加熱調理した方が吸収がよくなります。サラダだけでなく、トマトスープやトマトパスタ、トマト煮等がオススメです。



☆ あひる組 お泊り保育 ☆

7月19日（金）のお泊り保育はあひる組のリクエストでハヤシライスとスープを作りました。5グループに分かれ、ハヤシライスのじゃが芋、玉葱、人参、スープのしいたけを切りました。玉葱で目が痛くなりながらも、包丁を使う時の約束をしっかり守り、怪我なく切ることができました。ハヤシライスの野菜を豚肉と一緒に炒め、ルウを入れて混ぜてもらい、とろみがついたら完成！自分達で作ったハヤシライスは格別だったようで、おかわりもして喜んで食べていました。

朝食はおにぎりを作りました。鮭、昆布、梅干しの中から好きな具を選んで入れました。大きなおにぎりを作る子、小さいおにぎりを何個も作る子、具を全種類入れたり、気に入ったものを1つだけ入れたり・・・等、個性豊かなおにぎりができました。お散歩にも行ったので、朝から食欲旺盛なあひる組さんでした♪



食育活動



7/1（月）に幼児組で夏野菜について知ってもらうイベントを行いました。まず始めに野菜には「旬」があるという話をし、パネルシアターをやりました。トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、とうもろこしを歌いながら紹介しました。次に〇×ゲームで「ズッキーニはきゅうりの仲間でしょうか？かぼちゃの仲間でしょうか？」「トマトの花の色は白でしょうか？黄色でしょうか？」「オクラはねばねばしているけど、納豆の仲間でしょうか？野菜の仲間でしょうか？」と3問クイズ形式で出題しました。「どちらだろう？」と考えながら〇の方へ行ったり×の方へ行ったり…盛り上がっていました！最後に栄養士が夏野菜の栄養について話をし、給食で夏野菜がたっぷり入ったラタトゥイユを食べました。野菜が苦手な子もいつもより頑張って食べている姿が見られ、嬉しかったです♪

7/19（金）つばめ組

とうもろこしの皮むきをしました。「トトロのメイちゃん持ってたね」等と話をしたり、とうもろこしの香りや、皮やひげの感触を楽しみながらむくことができました。

7/31（水）ひばり組

ひばり組もとうもろこしの皮むきをしました。根元の少し硬い部分は先生のお手伝いが必要な子もいましたが、最後まで一生懸命むいてくれました。

☆あひる組の育てたきゅうり、トマト、はと組の育てた枝豆が収穫できたのでみんなで食べました。今年もきゅうりが豊作で、全クラスで食べることができました！

【今月の予定】

今月もひばり、つばめ組でとうもろこしの皮むきをやってもらう予定です。