



令和2年

8月献立表

田無北原保育園



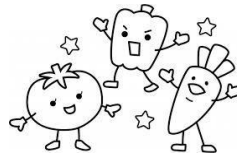
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	牛乳	ツナマヨうどん なすとかぼちゃの そぼろあん オレンジ	ゆでうどん/マヨネーズ/ 砂糖/片栗粉/ホットケー キミックス/黒砂糖/油	ツナ缶/豚ひき/みそ/牛 乳/たまご	ほうれん草/人参/コーン 缶/トマト/かぼちゃ/なす /オレンジ	牛乳 蒸しケー キ	597Kcal 21.6g
3	月	牛乳	人参ピラフ すいか タンドリーチキン (ブロッコリー・トマト) レタススープ	白米/バター/小麦粉/砂 糖/オリーブ油	ウインナー/鶏もも/ヨー グルト/牛乳	人参/パセリ/にんにく/生 姜/玉葱/トマト/ブロッコ リー/レタス/しめじ/コー ン缶/すいか	牛乳 さくさく クッキー	620cal 21.5g
4	火	牛乳	ご飯 梨 魚のオニオンソース おかかマヨ和え なすのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /マヨネーズ/食パン/ご ま/バター	めかじき/かつお節/油揚 げ/みそ/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/トマ ト/なす/あさつき/梨	牛乳 セサミ トースト	610Kcal 22.8g
5	水	牛乳	とうもろこしご飯 豆腐チャンプルー 冬瓜カレースープ ぶどう	白米/バター/ごま油/小 麦粉/ゆでうどん	豚ばら/木綿豆腐/たまご /かつお節/鶏もも/油揚 げ/わかめ/かまぼこ	コーン缶/玉葱/人参/ ズッキーニ/冬瓜/舞茸/ いんげん/ぶどう/葱	麦茶 わかめ うどん	552Kcal 19.8g
6	木	牛乳	トマトスパゲティ フレンチサラダ 青菜のスープ メロン	スパゲティ/オリーブ油/ じゃがいも/油	ウインナー/チーズ/牛乳	玉葱/トマト/パセリ/キャ ベツ/胡瓜/みかん缶/ほ うれん草/人参/しめじ/メ ロン	牛乳 フライド ポテト	597Kcal 19.0g
7	金	牛乳	ご飯 オレンジ 魚の野菜あんかけ かぼちゃのごま和え 夏野菜の豚汁	胚芽米/片栗粉/油/ごま /砂糖/ホットケーキミッ クス/はちみつ	あじ/豚もも/絹ごし豆腐/ みそ/牛乳/たまご	玉葱/ピーマン/人参/椎 茸/かぼちゃ/冬瓜/なす/ オクラ/オレンジ/レモン 汁	牛乳 はちみつレ モン ドレーズ	566Kcal 23.3g
8	土	牛乳	パン ぶどう チキンピカタ ジャーマンポテト トマトスープ	ロールパン/片栗粉/じゃ がいも/油/胚芽米	鶏もも/たまご/チーズ/ウ インナー/ベーコン/わか め/海苔	玉葱/ピーマン/キャベツ /トマトジュース/あさつき /ぶどう/枝豆	麦茶 枝豆わかめ おにぎり	516Kcal 22.4g
11	火	牛乳	ご飯 メロン 松風焼き ズッキーニの金平 キャベツのみそ汁	胚芽米/片栗粉/ごま/砂 糖/ごま油	鶏ひき/みそ/牛乳	玉葱/人参/ズッキーニ/ キャベツ/あさつき/メロン /とうもろこし	牛乳 とうもろこし	518Kcal 20.2g
12	水	牛乳	ご飯 梨 豚のみそ焼き かぼちゃサラダ なるとのすまし汁	胚芽米/砂糖/ごま油/マ ヨネーズ/ホットケーキミッ クス/メープルシロップ/バ ター	豚ロース/みそ/なると/ わかめ/牛乳/たまご	かぼちゃ/玉葱/胡瓜/ト マト/えのき/葱/梨	牛乳 ホット ケーキ	597Kcal 23.7g
13	木	牛乳	パン すいか 魚の洋風焼き ピーマンのじゃこ炒め 豆乳スープ	ロールパン/ごま油/砂糖 /じゃがいも/胚芽米/ご ま	カレイ/チーズ/ちりめん じゃこ/豆乳/牛乳	玉葱/クリームコーン缶/ ピーマン/キャベツ/パプ リカ/人参/いんげん/す いか/梅干し/胡瓜	牛乳 梅胡瓜 ご飯	523Kcal 23.5g
14	金	牛乳	夏野菜カレー トマトとズッキーニのサラダ 豆腐スープ ぶどう	胚芽米/油/小麦粉/オリ ーブ油/砂糖/ウエハー ス	豚ひき/チーズ/絹ごし豆 腐/牛乳	かぼちゃ/玉葱/なす/パ プリカ/いんげん/トマト/ ズッキーニ/レモン汁/ほ うれん草/しめじ/ぶどう/ 枝豆	牛乳 枝豆 ウエハース	618kcal 21.7g
15	土	牛乳	冷やしうどん 冬瓜の煮物 梨	ゆでうどん/油/砂糖/片 栗粉/ロールパン	わかめ/ロースハム/豚 ばら/牛乳	胡瓜/もやし/トマト/冬瓜 /人参/絹さや/梨/いちご ジャム	牛乳 ジャム ロール	559Kcal 18.1g
17	月	牛乳	ご飯 すいか 鶏の生姜焼き いんげんの梅じゃこ和え オクラのみそ汁	胚芽米/砂糖/ビスケット	鶏もも/ちりめんじゃこ/油 揚げ/みそ/ヨーグルト	生姜/人参/いんげん/梅 干し/玉葱/オクラ/すい か/メロン/白桃缶/ぶどう	麦茶 ビスケット フルーツ ヨーグルト	551Kcal 19.7g
※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 574Kcal	たんぱく質 21.7g

8月7日は立秋で暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きますね。暑い時期は食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。8月の献立は先月に引き続きさっぱりと食べられるメニュー、スタミナ料理、夏野菜を多く取り入れました。こまめな水分補給と休息をしっかり取り、熱中症や感染症などこの時期特有の健康管理に気を付けて過ごしましょう。

旬の食材

夏野菜

トマト…美肌効果、疲労回復
胡瓜…体温を下げる、食欲増進
オクラ…整腸作用、免疫力を上げる
かぼちゃ…抵抗力を上げる
なす…体温を下げる、消化促進
とうもろこし…疲労回復、整腸作用
ピーマン…疲労回復、風邪予防



8月31日は「野菜の日」



野菜は旬の時期に最も栄養価が高く、味も濃くて美味しいです。夏野菜は彩りも良く、トマトや胡瓜は生で食べられるので、調理をしなくても手軽に野菜をとることができますね。ビタミンやカリウム、ミネラルが多く含まれているので、今の時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。

はと組の育てた枝豆、あひる組の育てたトマト、胡瓜、オクラが収穫できたのでみんなで食べました。去年は豊作で全クラスで食べることができましたが、今年はどうでしょう？とっても楽しみです♪

おすすめレシピ【夏野菜の豚汁】



〈材料 4人分〉

・油	少々
・豚肉	40g
・玉葱	40g
・なす	40g
・冬瓜	80g
・オクラ	40g
・豆腐	40g
・かつおだし	600g
・みそ	30g

〈作り方〉

- ①玉葱は食べやすい大きさにスライス、なすはいちょう切りにして水にさらしあくを抜く。
- ②冬瓜は皮と種を取って1cm幅、オクラは少量の塩を入れて下茹でし、5mm幅に切る。
- ③鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ④玉葱を入れて炒め、しんなりしたらなす、冬瓜を炒める。
- ⑤豆腐とかつおだしを入れ、具材がやわらかくなったらみそを入れる。
- ⑥器に盛り、オクラをトッピングする。



豚肉は疲労回復にかかせないビタミンB1が豊富なので、夏バテ予防に最適です



【食育活動】

7月3日に幼児組各クラスで「夏野菜について知ってもらおうイベント」を行いました。始めに「やさいだSUMMER!」という歌で野菜の特徴をクイズ形式で歌い、何の野菜が登場するか当ててもらいました。次に栄養士が夏野菜の栄養について話をし、「すごいぞ! やさいーズ」というダンスを踊りました。最後にピーマン、パプリカ、オクラ、とうもろこしで野菜スタンプをやりました。その日の給食は「なす苦手だけががんばったよ」「ピーマン食べると風邪ひかないんだよね」など友達同士で話をしている、苦手な子もいつもよりがんばって食べていました♪