



令和3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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳 塩せんべい	わかめご飯 照り焼きミートボール なるとのすまし汁 デラウェア	胚芽米/片栗粉/砂糖/バター/小麦粉	わかめ/豚ひき/なると/牛乳/チーズ/たまご 	玉葱/椎茸/キャベツ/コーン缶/トマト/葱/デラウェア/桃缶	牛乳 桃のケーキ	638kcal 24.2g
3	火	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー トマトとズッキーニのサラダ 人参スープ スイカ	胚芽米/油/米粉/バター/はちみつ/砂糖/オリーブ油/コッペパン	鶏もも/チーズ/牛乳/きなこ/豆乳	玉葱/かぼちゃ/なす/パプリカ/りんご/トマト/ズッキーニ/レモン汁/人参/エリンギ/コーン缶/あさつき/スイカ	牛乳 きなこ豆乳 クリームサンド	621kcal 22.1g
4	水	牛乳 スティック 胡瓜	パン 梨 魚の洋風焼き ブロッコリー キャベツスープ	ロールパン/じゃが芋/米粉/油/砂糖	カレイ/チーズ/牛乳/みそ	玉葱/パプリカ/ピーマン/ブロッコリー/しめじ/キャベツ/梨	牛乳 みそポテト	535kcal 23.8g
5	木	牛乳 塩せんべい	ご飯 メロン 枝豆と豆腐のミートローフ いんげんのおかか和え オクラのみそ汁	胚芽米/片栗粉/砂糖	鶏ひき/絹ごし豆腐/かつお節/油揚げ/みそ/牛乳	玉葱/枝豆/大根/人参/いんげん/きゅうり/えのき/オクラ/メロン/みかん缶	麦茶 みかん入り牛乳かん	547kcal 19.2g
6	金	牛乳 ゆで人参	冷やし中華 かぼちゃの煮物 スイカ	中華麺/砂糖/ごま油/ごま/バター/黒砂糖/ホットケーキミックス	たまご/焼き豚/牛乳	もやし/きゅうり/トマト/かぼちゃ/スイカ	牛乳 黒糖 蒸しケーキ	582kcal 23.0g
7	土	牛乳 塩せんべい	パン 梨 鶏肉のラタトゥイユ ブロッコリー ポテトスープ	ロールパン/オリーブ油/砂糖/じゃが芋/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/鮭/海苔	玉葱/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/人参/いんげん/梨	牛乳 鮭おにぎり	560kcal 25.0g
10	火	牛乳 スティック 胡瓜	枝豆ご飯 冷やし豚しゃぶ 冬瓜汁 デラウェア	胚芽米/春雨/砂糖	豚肩ロース/わかめ/みそ/油揚げ/牛乳	枝豆/きゅうり/人参/もやし/トマト/舞茸/冬瓜/葱/チンゲン菜/デラウェア/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	525kcal 22.3g
11	水	牛乳 塩せんべい	トマトとウインナーのスパゲティ カニ風味サラダ クラッカースープ メロン	スパゲティ/オリーブ油/砂糖/油/クラッカー/さつま芋/バター	ウインナー/チーズ/カニカマ/ベーコン/牛乳/生クリーム	玉葱/なす/トマト/キャベツ/きゅうり/コーン缶/いんげん/メロン/かぼちゃ	牛乳 スイート パンブキン	555kcal 20.4g
12	木	牛乳 クラッカー	パン 梨 鮭の塩レモンソテー カレーマヨサラダ レタススープ	ロールパン/じゃが芋/マヨネーズ/胚芽米/油/砂糖	鮭/ロースハム/牛乳/鶏もも	レモン汁/きゅうり/人参/玉葱/コーン缶/レタス/梨/干し椎茸	牛乳 中華おこわ	555kcal 24.8g
13	金	牛乳 ゆで人参	スタミナ納豆丼 梅じゃこわかめサラダ ズッキーニのみそ汁 スイカ	胚芽米/油/砂糖/ホットケーキミックス/バター/メープルシロップ	鶏ひき/納豆/わかめ/ちりめんじゃこ/油揚げ/みそ/牛乳/たまご	生姜/あさつき/きゅうり/人参/もやし/大葉/梅肉/トマト/玉葱/ズッキーニ/スイカ	牛乳 ホット ケーキ	569kcal 24.6g
14	土	牛乳 塩せんべい	冷やしうどん 冬瓜のそぼろ煮 デラウェア	ゆでうどん/砂糖/油/片栗粉/ロールパン	焼き豚/鶏ひき/牛乳	きゅうり/もやし/トマト/人参/冬瓜/いんげん/デラウェア/いちごジャム	牛乳 ジャム サンド	531kcal 21.7g
16	月	牛乳 塩せんべい	赤米 メロン 焼き肉 もやし炒め なすのみそ汁	胚芽米/ごま/砂糖/油/小麦粉/マヨネーズ	豚肩ロース/油揚げ/みそ/牛乳/ツナ缶/青海苔	玉葱/生姜/梨/人参/ピーマン/もやし/しめじ/なす/メロン/コーン缶	牛乳 ツナコーン チヂミ	563kcal 22.5g
17	火	牛乳 クラッカー	サラダうどん 厚揚げのみそ炒め デラウェア	ゆでうどん/砂糖/油/食パン/バター/小麦粉	ロースハム/わかめ/豚ばら/厚揚げ/みそ/牛乳	コーン缶/オクラ/トマト/生姜/玉葱/人参/ピーマン/デラウェア	牛乳 メロンパン風 トースト	625kcal 22.4g
※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 557kcal	たんぱく質 22.7g	

梅雨がようやく明け、いよいよ夏本番ですね。新型コロナウイルス感染予防の為、今年の夏もマスク生活が続きますね…熱がこもって熱中症になる可能性があります。こまめに水分を補給し、しっかり休息をとりましょう。暑いと食欲が落ちてしまいがちなので、給食では栄養価の高い夏野菜を多く使用し、さっぱりとした味付けのものや、夏バテ予防のスタミナ料理などを多く組み込んでいます。

## 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、なすが今年も豊作で、とっても美味しく育っています☆

### 旬のおすすめレシピ

#### 夏野菜カレー

〈材料 4人分〉

・豚肉	80g	・水	250g
・玉葱	100g	・小麦粉	25g
・南瓜	80g	・カレー粉	1.2g
・なす	60g	・ケチャップ	10g
・赤ピーマン	40g	・中濃ソース	12g
		・醤油	24g
		・バター	6g
		・りんご	20g
		(すりおろしたもの)	
		・はちみつ	6g



〈作り方〉

- ①玉葱は厚めのスライス、南瓜となすは皮付きのまま食べやすい大きさにスライス、赤ピーマンは玉葱と同じ位の大きさに切る。南瓜はレンジで加熱し、柔らかくしておく（一緒に炒めると崩れやすいため）
  - ②鍋に油を入れ、豚肉と玉葱を炒める。
  - ③なすと赤ピーマンを軽く炒め、水を入れて煮込む。
  - ④カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油を入れて小麦粉を水で溶いて混ぜる。
  - ⑤バター、りんご、はちみつを入れて混ぜ合わせ、南瓜を最後に入れる。
- ※カレールーを使わず小麦粉から作る場合、カレー粉と小麦粉を炒めたり大変ですよ。小麦粉を水で溶いて入れるとダマにならず簡単に作ることができます！

### 〈7月の食育活動〉 ☆Instagram「田無北原保育園食育Diary」をご覧ください☆

7/2（金）幼児組各クラス

「夏野菜について知ってもらおう」イベントを行いました。「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。はと組、あひる組の子は特徴を聞くとすぐに答えられる子が多かったです！次に栄養士が夏野菜の栄養について話をし「すごいぞ！やさいず」というダンスを踊りました。この日の給食はクイズで登場した野菜が沢山出ましたが、苦手な子も頑張って食べていました♪

7/19（月）はと組・あひる組

とうもろこしの皮むきをしました。あひる組は2回目だったので、はと組の子にやり方を教えてあげたり優しいお兄さん、お姉さんの顔を見せてくれました。とうもろこしは好きな子が多く「甘くて美味しい」「とうもろこし1番好き」と喜んでいました！

※8月はつばめ組でとうもろこしの皮むきを行う予定です

