



令和4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		
1	月	牛乳 クラッカー	とうもろこしご飯 ★ミートボール デラウェア ★トマト・ブロッコリー 豆腐のすまし汁	白米/片栗粉/三温糖/バター/薄力粉	豚ひき/絹ごし豆腐/牛乳/チーズ/たまご 誕生会	とうもろこし/玉葱/椎茸/ブロッコリー/トマト/葱/ほうれん草/デラウェア/白桃缶/黄桃缶	牛乳 桃のチーズケーキ	595kcal 23.9g
2 25	火 木	牛乳 塩せんべい	★プティポワンパン フィッシュピザ かぼちゃサラダ レタススープ すいか	プティポワンパン/三温糖/マヨネーズ/胚芽米	カレー/チーズ/牛乳/わかめ	玉葱/ピーマン/かぼちゃ/きゅうり/人参/えのき/レタス/すいか/枝豆	牛乳 枝豆わかめご飯	507kcal 24.9g
3	水	牛乳 ゆで人参	スタミナ納豆丼 春雨サラダ 夏野菜の豚汁 梨	胚芽米/油/三温糖/春雨/じゃが芋	鶏ひき/ひきわり納豆/わかめ/豚ばら/みそ/牛乳	生姜/あさつき/人参/もやし/玉葱/冬瓜/なす/オクラ/梨	牛乳 フライドポテト	607kcal 21.4g
4 18	木	牛乳 クラッカー	★ツナサラダうどん なすみそ炒め メロン	うどん/三温糖/油/④食パン(®ナチュラルパン)	ツナ/豚ばら/生揚げ/みそ/牛乳	きゅうり/コーン/トマト/生姜/玉葱/人参/なす/ピーマン/メロン/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	537kcal 22.7g
5 19	金	牛乳 塩せんべい	★カレーライス イタリアンサラダ キャベツスープ デラウェア	胚芽米/油/じゃが芋/米粉/バター/はちみつ/三温糖/オリーブ油/黒砂糖/ホットケーキミックス	鶏もも/チーズ/牛乳/たまご/きなこ	玉葱/人参/りんご/トマト/ズッキーニ/レモン汁/キャベツ/えのき/あさつき/デラウェア	牛乳 黒糖きなこ蒸しケーキ	579kcal 19.6g
6 20	土	牛乳 クラッカー	★冷やしわかめうどん 炊き合わせ 梨	うどん/三温糖/油/胚芽米	焼き豚/わかめ/鶏もも/牛乳/かつお節/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	きゅうり/もやし/トマト/人参/冬瓜/いんげん/梨/梅肉	牛乳 梅おかおにぎり	535kcal 20.6g
8 22	月	牛乳 塩せんべい	★鮭ご飯 冷やし豚しゃぶ 冬瓜汁 メロン	胚芽米/春雨/三温糖/バター/はちみつ/薄力粉	鮭/豚肩ロース/わかめ/みそ/油揚げ/牛乳/たまご	きゅうり/人参/もやし/トマト/舞茸/冬瓜/葱/チンゲン菜/メロン/レモン汁	牛乳 はちみつレモントースト	614kcal 26.3g
9 23	火	牛乳 スティック胡瓜	★冷やし中華 夏野菜のそぼろあん すいか	中華麺/三温糖/ごま油/白ごま/油/片栗粉/食パン/マヨネーズ	たまご/焼き豚/鶏ひき/みそ/牛乳/ちりめんじゃこ/チーズ	もやし/きゅうり/トマト/かぼちゃ/なす/生姜/すいか	牛乳 じゃこマヨトースト	618kcal 25.0g
10 24	水	牛乳 塩せんべい	★鱈の蒲焼き丼 トマトサラダ オクラのみそ汁 デラウェア	胚芽米/片栗粉/油/三温糖	鱈/油揚げ/みそ/牛乳	生姜/玉葱/トマト/きゅうり/大葉/えのき/オクラ/デラウェア/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	513kcal 22.1g
12 26	金	牛乳 クラッカー	ご飯 梨 ★マーボー豆腐 ★たたききゅうり もやしスープ	胚芽米/油/三温糖/片栗粉/ホットケーキミックス	豚ひき/みそ/木綿豆腐/なると/牛乳/たまご/ウインナー/チーズ	生姜/人参/干し椎茸/葱/にら/きゅうり/もやし/あさつき/梨	牛乳 ウインナーマフィン	559kcal 25.2g
13 27	土	牛乳 塩せんべい	★プティポワンパン 鶏肉のトマトソース (ブロッコリー・とうもろこし) スッキースープ デラウェア	プティポワンパン/米粉/油/オリーブ油/三温糖/胚芽米	鶏もも/ウインナー/牛乳/わかめ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	玉葱/トマトジュース/トマト/ブロッコリー/とうもろこし/人参/キャベツ/ズッキーニ/デラウェア	牛乳 わかめおにぎり	585kcal 25.0g
15 29	月	牛乳 クラッカー	黒米 すいか 焼き肉 野菜炒め なめこのみそ汁	胚芽米/三温糖/油/せんべい	豚肩ロース/みそ/ヨーグルト	玉葱/生姜/梨/人参/キャベツ/もやし/ピーマン/なめこ/ほうれん草/すいか/バナナ/みかん缶	麦茶 フルーツヨーグルトせんべい	531kcal 20.1g
16 30	火	牛乳 塩せんべい	ゆかりご飯 デラウェア ★鶏とさつま芋のからめ煮 オクラの和え物 わかめのすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/さつま芋/三温糖/ホットケーキミックス/バター/メープルシロップ	鶏もも/みそ/かまぼこ/わかめ/牛乳/たまご	人参/きゅうり/オクラ/えのき/葱/デラウェア	牛乳 ホットケーキ	625kcal 24.1g
17 31	水	牛乳 塩せんべい	★ハニーソイ 梨 ★焼きコロッケ コーンサラダ ★ミネストローネ	ハニーソイパン/じゃが芋/油/パン粉/三温糖/オリーブ油/胚芽米	豚ひき/ウインナー/牛乳/ちりめんじゃこ/青海苔	玉葱/キャベツ/きゅうり/コーン/レモン汁/人参/ズッキーニ/トマトジュース/梨	牛乳 焼きおにぎり	526kcal 19.0g

※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

★印はリクエストメニューです！！

♡ナチュラルパンは卵、乳不使用のパンです

月平均栄養価

エネルギー 560kcal

たんぱく質 23.1g

毎日暑い日が続いていますね。先月に引き続き、今月も各クラスのリクエストメニューを取り入れています！暑くて食欲が落ちてしまいがちなお子さんも、自分のリクエストしたメニューで少しでも食欲がアップしてくれたらいいな、と思っています。献立表の★印がリクエストメニューです！

8月は栄養価の高い夏野菜を多く取り入れたり、夏バテ予防のスタミナ料理、さっぱりとした味付けのものを中心に組み込んでいます。

＜7月の食育活動＞

イベントの様子はInstagram

「田無北原保育園食育Diary」をご覧ください☆

7/4 ひばり組、7/5 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。ひばり組は「りんごコロコロ」の手遊び、カードを使って何の野菜かのクイズ、野菜の栄養の話をしました。

幼児組ではクイズで野菜の特徴を伝え、シルエットを見たり、音を聞いたりして何の野菜か当ててもらいました。次に夏野菜の栄養の話をし、最後に「やさいずダンス」をみんなで踊りました。

7月ははと組とつばめ組で「とうもろこし」の皮むきをしました。

夏野菜イベントの時にとうもろこしの花の写真を紹介しており、色や特徴をしっかり覚えている子が多くてビックリしました！バナナのように皮をむいたり、ひげのモジャモジャした感触を楽しんだりしていましたよ。

すずめ組とひばり組もとうもろこしに触れて、皮むきにもチャレンジしました！

あひる組が育てているトマト、きゅうり、オクラがどんどん収穫できています！収穫でき次第みんなで食べるので楽しみにしてくださいね♪



8月31日は「野菜の日」

1日に必要な野菜の量は1～2歳児で180g、3～5歳児で240gが目標とされています。野菜には子どもの発育に欠かせないビタミン類やカリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。

夏が旬の野菜には水分も多く、きゅうりやなす、すいかには約90%の水分が含まれているので、汗で失われたミネラルも補えます。

野菜が不足すると肥満や生活習慣病リスクが高まるため、子どもの頃から野菜摂取を習慣化することが大切です。



生のまま野菜をたくさん食べるのはなかなか大変なので、汁物に入れたり、蒸したり茹でたりするとかさが減って量も摂りやすくなります♪



旬のおすすめレシピとリクエストメニューの紹介

【夏野菜のミネストローネ】

＜材料 4人分＞

・玉葱	120g
・ウインナー	80g
・なす	60g
・ズッキーニ	60g
・鶏がらだし	500g
・酒	5g
・みりん	10g
・トマトジュース	300g
・ケチャップ	12g
・塩	少々
・トマト	120g

＜作り方＞

- ①野菜はサイコロ状にカットし、ウインナーは輪切りにする
 - ②オリーブ油（分量外）で玉葱、ウインナーを炒める
 - ③なす、ズッキーニを炒める
 - ④鶏がらだし、トマトジュースを入れて煮る
 - ⑤最後にトマトを入れ、塩、ケチャップで味を調える
- ★キャベツなど葉物野菜を入れたい、じゃが芋などを入れるのもオススメです

【たたききゅうり】

醤油、砂糖、お酢をひと煮立ちさせ、熱いうちにカットしたきゅうりを漬け込みます！

12日、26日の給食で提供します☆

【ミートボール】

豚ひき肉に玉葱と椎茸を入れて丸め、蒸し焼きにします。子ども達に人気の照り焼きソースをかけます！

1日の誕生会メニューで提供します☆