



令和5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<br>たんぱく質   |
|------------------------------|--------|--------------------|---|---|---|---|------------------------------------|------------------|
|                              |        |                    |   | 黄色の仲間<br>熱や力になるもの   | 赤の仲間<br>血や肉や骨になるもの  | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもの  |                                    |                  |
| 1                            | 火      | 牛乳<br>ゆで人参         | ★鮭ごはん デラウェア<br>ささみ唐揚げ<br>甘酢和え<br>蒲鉾のすまし汁            | 胚芽米/片栗粉/油/砂糖<br>/ホットケーキミックス/<br>バター/粉糖                    | 鮭/ささみ/蒲鉾/わかめ/牛<br>乳<br> 誕生会  | 生姜/キャベツ/人参/<br>きゅうり/えのき/葱/デラ<br>ウェア/白桃/黄桃                                   | 牛乳<br>桃のケーキ                        | 573kcal<br>31.1g |
| 2                            | 水      | 牛乳<br>塩せんべい        | ★プティボワンパン<br>鶏肉のオーロラソース<br>ブロッコリーサラダ<br>ミネストローネ メロン | プティボワンパン/マヨド<br>レ/砂糖/胚芽米                                  | 鶏もも/チーズ/ウインナー/<br>牛乳/わかめ  | ブロッコリー/人参/玉葱/<br>キャベツ/コーン/トマト<br>ジュース/メロン/枝豆                                | 牛乳<br>枝豆わかめ<br>ご飯                  | 560kcal<br>25.3g |
| 3<br>25                      | 木<br>金 | 牛乳<br>クラッカー        | ご飯 デラウェア<br>鰯のあんかけ<br>オクラの和え物<br>レタススープ             | 胚芽米/薄力粉/油/砂糖<br>/片栗粉/スパゲティ/                               | 鰯/みそ/牛乳/ツナ/のり   | 玉葱/ピーマン/人参/椎<br>茸/きゅうり/オクラ/レタス<br>/デラウェア                                    | 牛乳<br>ツナ<br>スパゲティ                  | 520kcal<br>24.5g |
| 4<br>18                      | 金      | 牛乳<br>塩せんべい        | ご飯<br>豚肉のオニオンソース<br>キャベツのソテー<br>カレースープ 梨            | 胚芽米/油/砂糖/バター/<br>じゃがいも/食パン/グラ<br>ニュー糖/バター                 | 豚肩ロース/牛乳  | 玉葱/人参/キャベツ/赤<br>ピーマン/黄ピーマン/<br>コーン/エリンギ/あさつき<br>/梨                          | 牛乳<br>★シュガー<br>トースト                | 606kcal<br>21.8g |
| 5<br>19                      | 土      | 牛乳<br>塩せんべい        | 冷やしうどん<br>里芋と鶏肉の炊き合わせ<br>梨                          | うどん/砂糖/里芋/胚芽<br>米   | 焼き豚/鶏もも/牛乳/のり   | きゅうり/トマト/人参/梨   | 牛乳<br>おかか<br>おにぎり                  | 516kcal<br>25.7g |
| 7<br>21                      | 月      | 牛乳<br>塩せんべい        | ★ツナサラダうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>梨                         | うどん/砂糖/餃子の皮/<br>油   | ツナ/鶏ひき/牛乳/納豆/の<br>り   | きゅうり/コーン/トマト/か<br>ぼちゃ/きぬさや/梨/葱  | 牛乳<br>★納豆<br>せんべい                  | 505kcal<br>22.1g |
| 8<br>22                      | 火      | 牛乳<br>クラッカー        | ご飯 すいか<br>★マーボー豆腐<br>もやしのごま和え<br>わかめスープ             | 胚芽米/ごま油/砂糖/片<br>栗粉/ごま                                     | 牛乳/豚ひき/みそ/木綿豆<br>腐/わかめ  | 生姜/人参/干し椎茸/葱<br>/にら/きゅうり/もやし/え<br>のき/玉葱/すいか/とうも<br>ろこし                      | 牛乳<br>とうもろこし                       | 594kcal<br>27.3g |
| 9<br>23                      | 水      | 牛乳<br>塩せんべい        | ★ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>デラウェア            | 胚芽米/油/じゃがいも/<br>バター/マカロニ/マヨドレ<br>/ホットケーキミックス/<br>メープルシロップ | 豚肩ロース/牛乳  | にんにく/玉葱/人参/マッ<br>シュルーム/トマトビュ<br>ーレ/きゅうり/干しぶどう/<br>チンゲン菜/デラウェア               | 牛乳<br>ホット<br>ケーキ                   | 624kcal<br>18.3g |
| 10<br>24                     | 木      | 牛乳<br>塩せんべい        | バンズパン すいか<br>焼きコロッケ<br>(キャベツ・胡瓜)<br>★コーンポタージュ       | バンズパン/じゃがいも/<br>油/パン粉/砂糖/胚芽米                              | 豚ひき/牛乳/みそ   | 玉葱/きゅうり/キャベツ/<br>コーン/すいか  | 牛乳<br>五平もち                         | 536kcal<br>18.1g |
| 12<br>26                     | 土      | 牛乳<br>塩せんべい        | ナチュラルパン<br>鶏肉のトマト煮<br>ブロッコリー<br>人参のスープ 梨            | ナチュラルパン/油/砂糖<br>/バター/ホットケーキミッ<br>クス                       | 鶏もも/牛乳  | にんにく/玉葱/マッジュ<br>ルーム/なす/トマトジュ<br>ース/トマト/ブロッコリー/<br>人参/キャベツ/梨                 | 牛乳<br>バナナ<br>マフィン                  | 541kcal<br>23.6g |
| 14<br>28                     | 月      | 牛乳<br>塩せんべい        | 冷やし中華<br>とうがんと生揚げの煮物<br>梨                           | 中華麺/砂糖/ごま油/ご<br>ま/さつまいも/油                                 | 焼き豚/生揚げ/牛乳  | コーン/きゅうり/トマト/<br>人参/とうがんに梨  | 牛乳<br>ポテト揚げ                        | 567kcal<br>20.2g |
| 15<br>29                     | 火      | 牛乳<br>スティック胡瓜      | タコライス<br>かぼちゃサラダ<br>ごぼうスープ<br>デラウェア                 | 胚芽米/油/砂糖/マヨドレ<br>/プティボワンパン                                | 豚ひき/牛乳  | 玉葱/トマトピューレ/キャ<br>ベツ/トマト/かぼちゃ/<br>きゅうり/ごぼう/人参/エ<br>リンギ/あさつき/デラウェ<br>ア/いちごジャム | 牛乳<br>★ジャム<br>ロールパン                | 570kcal<br>20.0g |
| 16<br>30                     | 水      | 牛乳<br>塩せんべい        | スタミナ納豆丼<br>春雨サラダ<br>ズッキーニの味噌汁<br>オレンジ               | 胚芽米/油/砂糖/はるさ<br>め/バター/ホットケーキ<br>ミックス                      | 鶏ひき/納豆/わかめ/みそ/<br>牛乳/きなこ  | 生姜/あさつき/人参/も<br>やし/玉葱/ズッキーニ/<br>オレンジ  | 牛乳<br>きな粉<br>ケーキ                   | 497kcal<br>20.1g |
| 17<br>31                     | 木      | 牛乳<br>クラッカー<br>すいか | ご飯 オレンジ<br>★鮭の照り焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>夏野菜の豚汁          | 胚芽米/砂糖/ごま/油/<br>せんべい                                      | 鮭/豚ばら/みそ/ヨーグルト  | 生姜/人参/ほうれん草/<br>えのき/玉葱/とうがんに/<br>なす/オクラ/オレンジ/パ<br>ナナ/黄桃<br>⑩すいか             | 牛乳<br>麦茶<br>★せんべい<br>フルーツ<br>ヨーグルト | 501kcal<br>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 549kcal   | たんぱく質 22.5g   |                                    |                  |

※8/31(木)にすいか割りを行います。終了後、みんなですいかを食べます。

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。 ★印はリクエストメニューです！！

毎日暑い日が続いていますね。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、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月は、はと組とあひる組で「とうもろこし」の皮むきを行いました。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。皮を剥いた後のとうもろこしはとてもいい匂いがすると言っていました。その日のおやつに自分達がむいたとうもろこしを食べました。

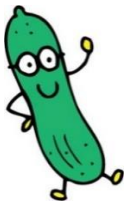
あひる組が育てているトマト、きゅうり、オクラがどんどん収穫できています！収穫でき次第みんなで食べるので楽しみにしててくださいね♪

はと組が育てた枝豆も収穫しました。今年はたくさん収穫できました。収穫した枝豆は給食で提供しました。



※8月8日（火）つばめ組 とうもろこしの皮むきを行う予定です。

## 8月31日は「野菜の日」



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。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。



## 旬のおすすめレシピとリクエストメニューの紹介



### 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。

