



令和6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	木	牛乳 クラッカー	わかめご飯 デラウェア 照り焼きミートボール ブロッコリー・トマト 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/ ホットケーキミックス/ 油	わかめ/豚ひき/蒲鉾/牛 乳/豆乳  誕生会 	玉葱/椎茸/ブロッコ リー/トマト/えのき/ね ぎ/デラウェア/みかん	牛乳 みかん ケーキ	525kcal 22.0g
2	金	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ 煮魚 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/じゃ がいも/薄力粉	メダイ/さつま揚げ/みそ/ わかめ/牛乳	生姜/ねぎ/人参/切干 大根/絹さや/玉葱/オ レンジ	牛乳 ★ココア ちんすこう	558kcal 22.0g
3	土	牛乳 塩せんべい	冷やしうどん 鶏肉の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス	焼き豚/鶏もも/牛乳/きな 粉	胡瓜/コーン/トマト/か ぶ/人参/かぶの葉/オ レンジ	牛乳 きなこ ケーキ	511kcal 22.1g
5	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 鮭の照り焼き ズッキーニと豚肉の炒め物 生揚げの味噌汁	胚芽米/砂糖/じゃがい も/油/片栗粉	鮭/豚ばら/みそ/生揚げ/ 牛乳/焼きのり	生姜/玉葱/赤パプリカ /ズッキーニ/人参/オ レンジ	牛乳 ポテトもち	516kcal 24.6g
6	火	牛乳 クラッカー	★焼き豚チャーハン ガーリックチキン 三色ナムル すいか レタスのスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ ごま/餃子の皮/油	焼き豚/鶏もも/牛乳/納 豆/焼きのり	人参/ねぎ/にんにく/ 胡瓜/もやし/玉葱/レ タス/すいか	牛乳 ★納豆 せんべい	544kcal 26.4
7	水	牛乳 スティック 胡瓜	パンズパン オレンジ ★ハンバーグ キャベツ・トマト 豆乳のコーンポタージュ	パンズパン/パン粉/砂 糖/油/せんべい	豚ひき/豆乳/ヨーグルト	玉葱/トマト/キャベツ/ コーン/コーンクリーム /オレンジ/バナナ	麦茶 ★せんべい バナナ ヨーグルト	516kcal 22.8g
8	木	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん 大根の煮物 デラウェア	うどん/ごま油/砂糖/ 片栗粉/油/食パン/ご ま/バター	豚ひき/みそ/豚ばら/牛 乳	生姜/ねぎ/人参/椎茸 /ピーマン/胡瓜/大根 /絹さや/デラウェア	牛乳 セサミ トースト	569kcal 21.5g
9	金	牛乳 塩せんべい	黒米 メロン 豚肉の香味焼き 野菜ソテー ほうれん草のすまし汁	胚芽米/ごま/砂糖/ご ま油/ホットケーキミ ックス/バター/メープル シロップ	豚肩/しらす/みそ/牛乳/ 豆乳	ねぎ/キャベツ/人参/ 黄パプリカ/えのき/ほ うれん草/メロン	牛乳 ★ホット ケーキ	548kcal 25.0g
10	土	牛乳 塩せんべい	プティポワンパン バーベキューチキン ブロッコリーサラダ 玉葱スープ オレンジ	プティポワンパン/はち みつ/砂糖/ホットケ ーキミックス/バター	鶏もも/ツナ/牛乳	ブロッコリー/玉葱/人 参/えのき/オレンジ/ 苺ジャム	牛乳 ジャム スコーン	538kcal 25.5g
13	火	牛乳 クラッカー	スタミナ納豆丼 オクラと胡瓜の梅和え 白菜の味噌汁 梨	胚芽米/油/砂糖/ごま /中華麺/ごま油	鶏ひき肉/納豆/みそ/牛 乳/なると/わかめ	生姜/あさつき/胡瓜/ オクラ/人参/梅/白菜/ 梨/もやし	牛乳 醤油 ラーメン	545kcal 24.9g
14	水	牛乳 塩せんべい	ハニーソイパン 焼きコロッケ コーンマヨサラダ ★ミネストローネ オレンジ	ハニーソイパン/じゃが いも/油/パン粉/マヨド レ/マカロニ/胚芽米	豚ひき/牛乳/鮭/のり  (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/キャベツ/胡瓜/ コーン/なす/ズッキ ーニ/トマトジュース/オ レンジ	牛乳 鮭おにぎり	547kcal 21.2g
15	木	牛乳 クラッカー	サラダうどん とうがんのそぼろ煮 デラウェア	うどん/砂糖/油/片栗 粉/フライドポテト	ツナ/鶏ひき/牛乳	胡瓜/もやし/トマト/人 参/とうがん/いんげん /デラウェア	牛乳 ★フライド ポテト	530kcal 19.2g
16	金	牛乳 塩せんべい	ドライカレー かぶの甘酢漬け わかめのスープ 梨	胚芽米/油/砂糖/ブ ティポワンパン	豚ひき/わかめ/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/ かぶ/胡瓜/コーン/梨 /苺ジャム	牛乳 ジャム ロールパン	518kcal 18.3g



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		
17	土	牛乳 塩せんべい	冷やしうどん 鶏肉の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス	焼き豚/鶏もも/牛乳/きな 粉	胡瓜/コーン/トマト/か ぶ/人参/かぶの葉/オ レンジ	牛乳 きなこ ケーキ	511kcal 22.1g
19	月	牛乳 塩せんべい	ご飯 オレンジ 鮭の照り焼き ズッキーニと豚肉の炒め物 生揚げの味噌汁	胚芽米/砂糖/じゃがい も/油/片栗粉	鮭/豚ばら/みそ/生揚げ/ 牛乳/焼きのり	生姜/玉葱/赤パプリカ /ズッキーニ/人参/オ レンジ	牛乳 ポテトもち	516kcal 24.6g
20	火	牛乳 クラッカー	★焼き豚チャーハン ガーリックチキン 三色ナムル すいか レタスのスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ ごま/餃子の皮/油	焼き豚/鶏もも/牛乳/納 豆/焼きのり	人参/ねぎ/にんにく/ 胡瓜/もやし/玉葱/レ タス/すいか	牛乳 ★納豆 せんべい	544kcal 26.4
21	水	牛乳 スティック 胡瓜	パンズパン オレンジ ★ハンバーグ キャベツ・トマト 豆乳のコーンポタージュ	パンズパン/パン粉/砂 糖/油/せんべい	豚ひき/豆乳/ヨーグルト	玉葱/トマト/キャベツ/ コーン/コーンクリーム /オレンジ/バナナ	麦茶 ★せんべい バナナ ヨーグルト	516kcal 22.8g
22	木	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん 大根の煮物 デラウェア	うどん/ごま油/砂糖/ 片栗粉/油/食パン/ご ま/バター	豚ひき/みそ/豚ばら/牛 乳	生姜/ねぎ/人参/椎茸 /ピーマン/胡瓜/大根 /絹さや/デラウェア	牛乳 セサミ トースト	569kcal 21.5g
23	金	牛乳 塩せんべい	黒米 メロン 豚肉の香味焼き 野菜ソテー ほうれん草のすまし汁	胚芽米/ごま/砂糖/ご ま油/ホットケーキミッ クス/バター/メープル シロップ	豚肩/しらす/みそ/牛乳/ 豆乳	ねぎ/キャベツ/人参/ 黄パプリカ/えのき/ほ うれん草/メロン	牛乳 ★ホット ケーキ	548kcal 25.0g
24	土	牛乳 塩せんべい	プティポワンパン バーベキューチキン ブロッコリーサラダ 玉葱スープ オレンジ	プティポワンパン/はち みつ/砂糖/ホットケ ーキミックス/バター	鶏もも/ツナ/牛乳	ブロッコリー/玉葱/人 参/えのき/オレンジ/ 苺ジャム	牛乳 ジャム スコーン	538kcal 25.5g
26	月	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ 煮魚 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/じゃ がいも/薄力粉	メダイ/さつま揚げ/みそ/ わかめ/牛乳	生姜/ねぎ/人参/切干 大根/絹さや/玉葱/オ レンジ	牛乳 ★ココア ちんすこう	558kcal 22.0g
27	火	牛乳 クラッカー	スタミナ納豆丼 オクラと胡瓜の梅和え 白菜の味噌汁 梨	胚芽米/油/砂糖/ごま /中華麺/ごま油	鶏ひき肉/納豆/みそ/牛 乳/なると/わかめ	生姜/あさつき/胡瓜/ オクラ/人参/梅/白菜/ 梨/もやし	牛乳 醤油 ラーメン	545kcal 24.9g
28	水	牛乳 塩せんべい	ハニーソイパン 焼きコロッケ コーンマヨサラダ ★ミネストローネ オレンジ	ハニーソイパン/じゃが いも/油/パン粉/マヨド レ/マカロニ/胚芽米	豚ひき/牛乳/鮭/のり  (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	玉葱/キャベツ/胡瓜/ コーン/なす/ズッキー ニ/トマトジュース/オ レンジ	牛乳 鮭おにぎり	547kcal 21.2g
29	木	牛乳 クラッカー	サラダうどん とうがんのそぼろ煮 デラウェア	うどん/砂糖/油/片栗 粉/フライドポテト	ツナ/鶏ひき/牛乳	胡瓜/もやし/トマト/人 参/とうがん/絹さや/ デラウェア	牛乳 ★フライド ポテト	530kcal 19.2g
30	金	牛乳 塩せんべい	ドライカレー かぶの甘酢漬け わかめのスープ 梨	胚芽米/油/砂糖/プ ティポワンパン	豚ひき/わかめ/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/ ズッキーニ/人参/オ レンジ	牛乳 ジャム ロールパン	518kcal 18.3g
31	土	牛乳 塩せんべい	ハニーソイパン ポークピザ ブロッコリー もやしスープ オレンジ	ハニーソイパン/胚芽 米	牛乳/豚肩ロース/チーズ /のり  (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	玉葱/ピーマン/ブロッ コリー/もやし/人参/オ レンジ	牛乳 ゆかり おにぎり	579kcal 26.1g
				月平均栄養価	エネルギー 538kcal	たんぱく質 22.9g		

※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。

※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。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きます！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。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や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多く取り入れていきます。



## 8月31日は「野菜の日」

夏が旬の野菜には水分も多く、きゅうりやナス、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為、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、トマトやきゅうりは生でも食べられるので、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。

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

生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、茹でたり蒸したりすると、かさが減って量も摂りやすくなりますよ♪



### 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【ドライカレー】

〈材料 4人分〉

- ・油 小さじ1
- ・豚ひき 100g
- ・玉葱 120g
- ・人参 40g
- ・ピーマン 30g
- ・トマトジュース 80g  
(トマトピューレ)
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 1g

〈作り方〉

- ①玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。  
玉葱、人参、ピーマンを入れて炒める。
- ③トマトジュース、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、塩、カレー粉を入れて味をつける。



#### 〈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4日(木)全クラス

「夏野菜と食事のマナー」について学びました。

“お花を見てどんな野菜になるのかクイズ”をしりました。

食事のマナーでは、椅子の正しい座り方、食事する時の正しい姿勢と食べ方を学びました。

その日の給食では、どのクラスも給食を食べる時に座り方、姿勢を気を付けて食べていました。

はと組・あひる組

「とうもろこし」の皮むきを行いました。

1枚1枚丁寧にむいている子、バナナのようにむいている子、様々でした。

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。

