

平成 30年 8月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	食パン 洋風肉じゃが コールスロー おくらともやしのスープ	幼児ぶどう 乾パン 17・27日 さくら 果汁・ラムネ	コーンフレーク	<洋風肉じゃが> じゃが芋・にんじん・玉葱・ベーコン・水煮大豆・グリーンピースの食材に、 コンソメ・砂糖・塩・バターで味付けて煮た洋風バージョンの肉じゃがです。 いつもと違った肉じゃが！ご家庭でもぜひ試してみてください。	じゃがいも、食パン、マ ヨネーズ	牛乳、ベーコン、大豆、 バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、もやし、オクラ、ねぎ、 コーン、グリーンピース
火	わかめごはん 茄子の油炒め ほうれん草とかまぼこの和え物 ほうじ茶	幼児野菜 せんべい	牛乳 菓子	<茄子の油炒め> 茄子と油は相性抜群！茄子自体にはない栄養素を素直に含んで、おいしい味わいにまとめてくれます。 きょうは植物油と豚肉を使って夏バテ解消・疲労回復の油炒めをつくります。	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉もも、かまぼ こ、しらす干し、みそ	なす、ほうれんそう、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、えの きたけ、ピーマン、しょうが
水	食パン ささみフライ野菜ソース わかめとエビの酢の物 チンゲン菜と油揚げのスープ	幼児オレンジ ビスケット	ココアミルク メープルケーキ 29日 ところてん せんべい	<ところてん> さっぱりつめたいところてん。保育園では大きい板のままのところてんを棒状に切り、【天つき】で 1本ずつ糸状にしていきます。大きいクラスのお子さんは自分たちで天つきをします。 天つきからところてんが糸状にでてくる様子は、お子さんには新鮮でおもしろいようです。	食パン、ホットケーキ ミックス、油、パン粉、小 麦粉、メープルシロッ プ、砂糖	ささ身、卵、脱脂粉乳、 牛乳、えび、バター、油 揚げ	きゅうり、たまねぎ、チンゲン 菜、キャベツ、わかめ、にん じん、パセリ
木	米 鯖の生姜煮風・麦茶 小松菜の胡麻和え ひじきとさつま揚げの煮物	幼児りんご クラッカー	ゼリー ビスケット	<鯖の生姜煮風> しょうゆ・みりん・すりおろした生姜を混ぜ合わせたタレに、かじきまぐろをからませます。 少しなじませてからオープンで焼いた煮魚風です。 鯖以外のお魚にも合うタレです。	米、油、砂糖、ごま	かじき、さつま揚げ	こまつな、もやし、にんじん、 ひじき、いんげん、しょうが
金	冷やし中華 枝豆 ほうじ茶	牛乳 昆布	幼児オレンジ せんべい 31日 果汁 楽しいおやつ	<夕食の一品になるものを> 『夕食まで待ちきれず、夕方おやつを食べてしまいます』こんな話を聞いた ことがあります。大人もそうですが、一日を終えてホッとすると、コーヒーを飲みたくなったり、甘いものを口に したくなったりしますよね。お子さんも同様で、自宅に帰りホッとすると何か口にしたくなるものです。 そんなときには【チーズ・小魚・おにぎり・温野菜など】夕食の一品になるものを用意してあげるといいですね。	中華めん、砂糖、ごま 油	卵、ハム	オレンジジュース、もやし、 えだまめ、トマト、きゅうり、 レモン
土	黒パン シーフードスパゲティ レタスサラダ 幼児牛乳	幼児野菜 ふがし	ヨーグルト クラッカー	<毎月19日は食育の日> 毎月19日は、『食育の日』です。食育の一層の定着を図る機会として、『食育推進基本計画』により 定められました。保育園でもお子さんの食への興味を伸ばすため、日々食育に取り組んでいます。 『きょうはどんなことをしたのかな？』お子さんに聞いてみて下さいね。	スパゲティ、コッペパ ン、油	牛乳、ヨーグルト、ロー ルイカ、えび	たまねぎ、レタス、キャベ ツ、にんじん、コーン、にん にく
月	米 チンジャオロース 枝豆サラダ チーズ・幼児オレンジ	麦茶 ぶどうパン	胡麻汁そうめん	<胡麻汁そうめん> きょうのおやつは、胡麻をたっぷり使ったそうめんです。 胡麻をよくすり、香ばしい香りがしてきたら味噌と砂糖を混ぜます。それに冷水を入れて味噌を溶かして いきます。暑くて食欲が落ちる時期に、冷たくて栄養価の高い献立です。	米、そうめん、ねりご ま、ごま、ごま油、砂糖	豚肉、チーズ、みそ	オレンジジュース、もやし、 ピーマン、トマト、たけのこ、 きゅうり、えだまめ、パプリ カ、しょうが
火	麻婆豆腐 胡瓜の梅肉和え ニラ玉スープ	幼児りんご せんべい	乳酸菌飲料 パイ	<胡瓜の梅肉和え> 暑い夏を乗り切るために、夏バテ解消効果のある胡瓜と塩分補給や疲労回復効果のある梅肉を使った 胡瓜の梅肉和えにしました。胡瓜に塩をふり、なじませたら梅肉を加えて混ぜ合わせます。 さっぱりと食べやすい一品です。	米、片栗粉、ごま油、砂 糖	乳酸菌飲料、豆腐、豚 ひき肉、卵、みそ	きゅうり、ねぎ、にんじん、に ら、しいたけ、にんにく、しょ うが、うめびしお
水	食パン 鶏肉のトマト煮 フルーツサラダ 豆腐とモロヘイヤのスープ	ゼリー	麦芽飲料 ぶどう ビスケット	<食事をゆっくり楽しもう> お子さんはその日の気分で、食べたり、食べなかったりします。原因としては、 ①かむことにまだ慣れていない ②食べた経験がない ③生活のリズムが乱れている ④ひとりで食べている おさんは、家庭の食生活習慣をそのまま受け入れ、大きく影響を受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を 楽しみ、身も心も満足することは、お子さんの安定した心身を作ります。	食パン、油	牛乳、鶏むね肉、豆腐、 バター	ぶどう、レタス、なす、トマ ト、たまねぎ、みかん、トマト ピューレ、きゅうり、ピーマ ン、モロヘイヤ、にんにく、
木	冷やしうどん ゴーヤ入りかき揚げ わかめサラダ	幼児ぶどう せんべい	ヨーグルト 芋けんぴ	<夏を乗り切るメニュー> きょうはゴーヤの入ったかき揚げを作ります。揚げることで苦みが和らぐようです。サクサクのかき揚げとつめたい うどん。暑い時期に食欲が進みます。また、副菜には酢・しょうゆ・油のドレッシングで和えたわかめサラダです。 酢の効果で食欲増進のお手伝いをしてくれます。	うどん、小麦粉、油	ヨーグルト、ツナ缶、 卵、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、にがうり、きゅうり、わか め、あさつき
金	米 カレー 竹輪のめかぶ和え 小魚・幼児牛乳	幼児オレンジ かりんとう	スキムミルク お好み焼き	<竹輪のめかぶ和え> ビタミン・ミネラルも豊富に含まれ、さっぱりと食べやすいめかぶを使います！！ めかぶの他に竹輪ともやしを入れ、酢・砂糖・しょうゆで味付けした和え物です。 夏野菜のオクラやモロヘイヤなどを入れてもおいしいです。	米、じゃがいも、小麦 粉、油、ながいも、砂糖	牛乳、豚肉もも、脱脂粉 乳、牛乳、ちくわ、豚 肉、いわし、干しえび、 かつお節	たまねぎ、もやし、キャベ ツ、にんじん、コーン、わか め、ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、あおのり
土	ドッグパン キャベツの炒め物 ウインナーソーテー オニオンスープ	幼児牛乳 乾パン	ゼリー クラッカー	<元気にごあいさつ> 『いただきます』生き物の命をいただくことに感謝と尊敬の気持ちを込めている言葉です。 『ごちそうさま』食材を育てたり、料理したり、食事を作るために駆け回ってくれたりする人々への感謝の意味が こめられています。食事のあいさつの意味を知って、心を込めてみんなであいさつするようにしましょう。	ドッグパン、油	ウインナーソーセージ	キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、パ セリ、コーン

*表示上の都合で、17日(金)は、月曜日の欄に入っています。



【夏バテ予防に良い食材】

<夏バテ予防に良い食材>

★ビタミンB1、B2をたくさん含む食材★
豚肉・枝豆・豆腐・納豆・いわし

☆食欲増進効果もあるクエン酸☆
酢・ゆず・レモン・梅干し

★ビタミンC★
枝豆・トマト・カボチャ・ゴーヤ

☆香辛料は胃液の分泌を促します☆
カレー粉・生姜・みょうが・ねぎ・大葉



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	535kcal	550kcal
たんぱく質	19.5g	21.2g
脂質	15.2g	16.8g
塩分	1.8g	2.0g

