

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	わかめごはん 茄子の油炒め 小松菜サラダ ほうじ茶	麦茶 せんべい	スキムミルク 抹茶蒸しパン	<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、ホットケーキミックス、油、ごま、砂糖	豚肉、スキムミルク、牛乳、しらす干し	たまねぎ、なす、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しょうが
火	米 ポークカレー コロコロサラダ 幼児牛乳・プッチンゼリー	ほうじ茶 かりんとう	幼児野菜 菓子	<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いくなるものです。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。	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも) 小間、豆乳	野菜ジュース、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、ミニトマト、マッシュルーム、グリーンピース
水	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ おぐらのスープ	麦茶 せんべい	麦芽飲料 ぶどう(デラウェア) ビスケット	<野菜をたくさん食べる> 今が旬の夏野菜を献立に取り入れ、おいしい時期だからこそいろいろな種類の野菜を調理法を変えてお子さんたちに提供していきたいですね。おやつ時間に生の野菜を出すこともいいですね。	食パン、油	牛乳、鶏むね肉、バター	ぶどう、レタス、なす、トマト、たまねぎ、トマトピューレ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、コーン、オクラ、ねぎ、にんにく、パセリ
木	米 厚揚げの味噌炒め わかめの酢の物 麩のすまし汁(ほうれん草)	幼児ぶどう クラッカー	ヨーグルト 菓子	<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。	米、油、砂糖、麩	ヨーグルト、生揚げ、鶏むね肉 小間、みそ	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン、えのきたけ、わかめ、ねぎ、にら、しいたけ
金	食パン ささみフライ野菜ソース ブロッコリーと豆のマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット	2日ところ天 せんべい 30日果汁 たのしいおやつ	<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、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	ささ身、大豆、卵、ヨーグルト	ところてん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、パセリ、あおのり
土	カツパン パイナップルサラダ 水菜のスープ	ヨーグルト	幼児野菜 せんべい	<パイナップルサラダ> パイナップルサラダの食材はレタス、きゅうり、パイン缶、チーズです。それぞれを切って酢・油・塩で和えます。パインの甘みとチーズの塩味が意外に合って、お子さんにも人気のサラダです。	パン、油	カツ、チーズ	野菜ジュース、レタス、パイナップル、きゅうり、みずな、たまねぎ、にんじん
月	バンズパン ひじき入り鶏ハンバーグ ゴーヤとツナのナムル コーンスープ	ヨーグルト	胡麻汁そうめん 小魚	<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。	バーガーパン、そうめん、小麦粉、パン粉、ねりごま、ごま、油、ごま、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、豆乳、卵、牛乳、ツナ缶、みそ、小魚、スキムミルク	もやし、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、コーン、にんじん、にがうり、ひじき、パセ
火	米 豚肉と春雨の炒め物 マセドアンサラダ ワンタンスープ	幼児オレンジ せんべい	ゼリー ビスケット	<マセドアンサラダ> 「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」の意味があります。小さく角切りにした野菜をマヨネーズで和えていただきます。今回はじゃがいも、にんじん、きゅうりのサラダです。コロコロしたポテトサラダです。	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、ワンタンの皮、ごま油、砂糖、ごま	豚肉	にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、にら、しょうが、わかめ
水	米 魚のマリネ ぶどう豆 青菜の味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ポップコーン	<さかなのマリネ> あじに片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げます。にんじん、たまねぎ、大根を千切りにして酢と砂糖としょうゆとごま油で作った調味液に漬け込みマリネします。あじに野菜のマリネをかけてできあがり！ さかながしっとりとしておいしいですよ。	米、油、片栗粉、ポップコーン、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、大豆、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、しめじ、こんぶ
木	豚肉あんかけ丼 ほうれん草ののり和え ほうじ茶	幼児りんご せんべい	乳酸菌飲料 パイ	<五味に注目> 五味(甘い・辛い・酸っぱい・苦い・塩辛い)に注目して、いろいろな味付けをして味が偏らないようにしています。お子さんたちがいろいろな味を経験できるよう献立を工夫していきたいですね。	米、片栗粉、油、砂糖	乳酸菌飲料、豚肉(もも)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり、しょうが、刻みのり
金	冷やし中華 ごぼうバター 麦茶	幼児牛乳 乾パン	9日ゼリー ビスケット 23日スキムミルク オートミールクッキー	<ごぼうバター> さがきにしたごぼうをみじんぎりにのんにくとバターで炒めます。砂糖としょうゆで味付けしてパセリを振ってできあがり！ にんにくとバターの香りがとってもいいかおり！ 簡単手軽な副菜です。	中華めん、砂糖、ごま油、小麦粉、オートミール	卵、ハム、バター、スキムミルク	もやし、ごぼう、トマト、きゅうり、コーン、わかめ、レモン、にんにく、レーズン
土	黒パン シーフードスパゲティ レタスサラダ 牛乳	ゼリー	幼児りんご 菓子	<元気にあいさつ> 『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という言葉です。『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。	スパゲティ、コッペパン、油	牛乳、ロールイカ、えび、あさり	りんごジュース、たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく

*17日(土)は都合により、サンドイッチとオレンジ果汁になります。



【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	525kcal	566kcal
たんぱく質	18.9g	21.4g
脂質	15.1g	17.7g
塩分	1.8g	2.0g