

| 曜 日 | 献立名 | 1・2歳児 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 17 31 | 米・鮭のにんにく風味焼き ゴーヤ入りかき揚げ ほうれん草とかまぼこの和え物 麦茶 | ゼリー | 胡麻汁そうめん 小魚 31日幼児りんご 楽しいおやつ | <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。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、小麦粉、油、ねりごま、ごま、ごま油、砂糖 | かじき、かまぼこ、卵、みそ、いわし | ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にがうり、にんにく |
| 火 4 18 | 米 豚肉とピーマンの炒め物 マセドアンサラダ ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 | 幼児ぶどう ココナッツサブレ | プリン アスバラガスビスケット | <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、ごま油、砂糖 | 豚肉、みそ、凍り豆腐 | もやし、ピーマン、たけのこ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しめじ、パプリカ、しょうが |
| 水 5 19 | 食パン 鶏肉のトマト煮 コーンフレークサラダ おくらのスープ | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 ポップコーン | <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。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。 | 食パン、コーンフレーク、ポップコーン、マヨドレ、油 | 牛乳、鶏むね肉、バター | レタス、なす、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、オクラ、にんにく、パセリ、わか |
| 木 6 20 | 麻婆豆腐丼 きゅうりの昆布あえ モロヘイヤとトマトのスープ | 幼児りんご 小魚せんべい | 乳酸菌飲料 レーズンパイ | <モロヘイヤの栄養成分> カルシウム・カリウム・鉄などミネラルが多く含まれています。カルシウムは中枢神経を鎮め、ストレス緩和や骨粗鬆症予防にも有効です。カロテンは体内でビタミンAにかわり、血管など粘膜を丈夫にし、細胞の老化を遅らせる老化防止に有効です。鉄分も豊富なので、貧血にも効果も発揮します。 | 米、片栗粉、ごま油、砂糖 | 豆腐、豚ひき肉、卵、みそ | きゅうり、トマト、ねぎ、モロヘイヤ、しいたけ、塩こんぶ、にんにく、しょうが |
| 金 7 21 | 冷やし中華 南瓜の胡麻和え ブルー 麦茶 | 幼児野菜 乾パン | 麦芽飲料 メープルケーキ | <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りしたくなりますよね。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。 | 中華めん、ホットケーキミックス、砂糖、メープルシロップ、ごま、ごま油 | 牛乳、卵、ハム、バター | かぼちゃ、もやし、トマト、きゅうり、プルーン、コーン、わかめ、レモン |
| 土 8 22 | 黒パン 夏野菜のスパゲティ レタスサラダ 幼児牛乳 | 健康ヨーグルト | 幼児りんご かりんとう | <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。 | スパゲティ、コッペパン、油 | 牛乳、ベーコン、バター | りんごジュース、レタス、たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、コーン |
| 月 3 24 | 米 ポークカレー ほうれん草のツナ和え 牛乳・プッチンゼリー | 麦茶 しょうゆせんべい | スキムミルク 両野焼き | <両野焼き> 夏まつりの名物【両野焼き】!! 作り方はまずあさつきを小口切り、生姜はすりおろします。ロールイカは1cm角切りにして茹でます。ボールにお好み焼き粉と水を加えてよく混ぜます。そこへあさつき・ロールイカ・生姜・ごま油を入れよく混ぜて、ホットプレートで両面焼いたら出来上がり☆彡 | 米、じゃがいも、お好み焼き粉、油、ごま油 | 牛乳、豚肉もも、脱脂粉乳、牛乳、ツナ缶、ロールイカ | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、あさつき、グリーンピース、しょうが |
| 火 11 25 | 食パン 枝豆入り豆腐ナゲット ブロッコリーの和風サラダ 切り昆布のスープ | 牧場いちごヨーグルト | 幼児緑黄色野菜 ビスコ | <枝豆入り豆腐ナゲット> きょうの給食は旬の枝豆を使った手作りナゲットです!! 押し豆腐と鶏ひき肉、むき枝豆、塩、片栗粉をよく混ぜ合わせます。小判型に形を整えて油で揚げます。ケチャップをつけていただきます♪ | 食パン、油、片栗粉 | 鶏ひき肉、押豆腐 | ブロッコリー、チンゲンサイ、えだまめ、きゅうり、にんじん、切り昆布 |
| 水 12 26 | 冷しゃぶうどん きゅうりともずくの酢の物 | 幼児オレンジ カルシウムせんべい | スキムミルク ぶどう | <夏を乗り切るメニュー> きょうの冷しゃぶうどんはのどごしがよくツルツルと食べられるので、食欲が減退しがちな夏にぴったりな献立になっています。副菜の酢の物にはもずくを入れることでさっぱりと食べられ、酢の効果で食欲増進のお手伝いをしてくれます。 | うどん、砂糖 | 牛乳、豚肉 | ぶどう、トマト、レタス、もやし、もずく、コーン、きゅうり |
| 木 17 27 | 米 厚揚げの味噌煮 小松菜の生姜和え 味付のり・ほうじ茶 | 幼児野菜 かりんとう | 朝食バイヨーグルト ハッピーターン | <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に献立を工夫していきたいですね。 | 米、じゃがいも、油、砂糖 | ヨーグルト、生揚げ、鶏むね肉、みそ | こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、ピーマン、味付けのり、しょうが |
| 金 18 28 | パンズパン おろしハンバーグ 枝豆サラダ コーンスープ | 牛乳 ハードビスケット | ところてん 星食べよ | <ところてん> さっぱりつめたいところてん。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。 | バーガーパン、パン粉、油、ごま油、砂糖 | 豚ひき肉、豆乳、卵、牛乳、脱脂粉乳 | ところてん、たまねぎ、トマト、クリームコーン、えだまめ(むき)、きゅうり、コーン、パセリ、あおのり |
| 土 1 29 | カツパン もやしとハムのサラダ 水菜スープ | ゼリー | 幼児オレンジ リッツ | <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や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。 | バーガーパン、油、パン粉、小麦粉 | 豚肉、ハム、卵 | オレンジジュース、もやし、にんじん、みずな、たまねぎ、きゅうり、しいたけ |

*献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。



【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
夏バテに良い食材と組み合わせましょう。



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 | 507kcal | 552kcal |
| たんぱく質 | 19.4g | 21.8g |
| 脂質 | 15.7g | 17.7g |
| 塩分 | 1.8g | 2.2g |

