2021年　8月　　予定献立表

両野こども園

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	2 30	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンフレークサラダ プッチンゼリー・牛乳	ほうじ茶 ウエハース	スキムミルク ポップコーン	＜鶏肉のトマト煮＞ きょうは鶏肉のトマト煮です。一口大に切った鶏むね肉をバターでいため、玉ねぎ、なす、ピーマンもいためていきます。やさいからおいしい水分がでてくるので、水は足さず、煮ていきます。その後トマトピューレと生のトマトを加え、コンソメ、塩、コショウで味付けし、煮詰めて出来上がりです。	食パン、コーンフレーク、ポップコーン、マヨドレ	牛乳(Fe.Ca)、鶏むね肉、脱脂粉乳、バター	レタス、なす、トマト、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、ピーマン、にんじん、にんにく、パセリ
火	3 17 31	麻婆豆腐 きゅうりの昆布あえ 野菜たっぷり味噌汁	幼児りんご ビスケット	ゼリー えびせん 31日 たのしいおやつ	＜調理の工夫でおいしく食べる＞ 切り方の工夫：ピーマンは繊維に沿って切ると苦みが少なく食べやすい にんじんは大きく切ると軟らかく煮えておいしい 繊維を断ち切ることでやわらかく甘みを感じやすくなります。	米、片栗粉、ごま油、砂糖、油	豆腐、豚ひき肉、みそ	きゅうり、こまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、塩こんぶ、にんにく、しょうが
水	4 18	冷しゃぶうどん 南瓜とうずら豆の甘煮 揚げとうもろこし	麦茶 せんべい	麦芽飲料 オートミールクッキー	＜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。副菜にはかぼちゃと豆を使った甘みのある煮物を組み合わせてボリュームアップしています。	うどん、オートミール、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、うずら豆(乾)、バター、卵	かぼちゃ、レタス、トマト、とうもろこし、あさつき、レーズン
木	5 19	米 鮪のカレー風味焼き ほうれん草とかまぼこの和え物 ごぼうバター・麦茶	ヨーグルト	牛乳 5日ドーナツ 19日 いちごジャムパン	＜ごぼうバター＞ ささがきにしたゴボウをバターとにんにくでいためた、かんたん副菜です。 フライパンにみじん切りにしたニンニクとバター、ごぼうを入れ炒め、ごぼうが柔らかくなったら砂糖としょうゆで味付けします。箸休めにちょうどよい一品です。	米、砂糖	牛乳、かじき、かまぼこ、バター	ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、にんにく
金	6 20	食パン ささみフライ野菜ソース マカロニサラダ レタスのスープ	幼児野菜フルーツ せんべい	くだもの せんべい	＜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。	食パン、油、マカロニ、パン粉、マヨドレ、小麦粉	ささ身、卵	きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、パセリ
土	7 21	ハンバーグパン もやしとハムのサラダ 水菜スープ	ゼリー	幼児りんご せんべい	＜夕食の一品になるものを＞　『夕食まで待ちきれず、夕方おやつを食べる』こんなこともありますよね。 大人でも、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・・・ 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。	バーガーパン、油	ハム	もやし、にんじん、みずな、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、りんごジュース
月	23	わかめごはん 茄子の油炒め 春雨サラダ 幼児りんご	麦茶 かんぱん	スキムミルク チーズトースト	＜調理のお手伝いで野菜好きに変身？＞ いきなり切ったり、炒めたりは難しくても、材料を洗う、皮をむくなど、お手伝いしてもらえることはたくさんあります。お手伝いして作った料理は、子どもたちにとって特別なもの。 苦手な野菜料理だって、おいしく食べてしまいます。	米、食パン、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉(もも)、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し、みそ	なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、わかめ、ピーマン、しょうが、りんご果汁
火	10 24	食パン 枝豆入りチキンナゲット グリーンサラダ おくらのスープ	ヨーグルト	バランスお野菜 レーズンパイ	＜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	レタス、キャベツ、えだまめ(むき)冷凍、もやし、きゅうり、にんじん、オクラ、セロリ
水	11 25	米 ポークカレー コロコロサラダ プルーン・牛乳	麦茶 サブレ	ところ天 せんべい	＜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。 天つきからところ天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。	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)　小間、牛乳	ところてん、きゅうり、たまねぎ、コーン、ミニトマト、プルーン、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、あお
木	12 26	米 厚揚げの味噌煮 ゴーヤとツナのナムル 味付のり・麦茶	幼児野菜フルーツ カルシウムせんべい	ヨーグルト ビスケット	＜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、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	ヨーグルト、生揚げ、鶏むね肉　小間、ツナ缶、みそ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、ピーマン、ゴーヤ、味付けのり
金	27	バンズパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーの和風サラダ ミネストローネ	ゼリー	麦茶 塩にぎり まるごときゅうり	＜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。おやつの時間に生の野菜を出すこともいいですね。	米、バーガーパン、じゃがいも、マカロニ、ごま、油	卵、チーズ、牛乳、ハム	きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、コーン、グリンピース
土	28	ちゃんぽんうどん わかめの酢の物	幼児りんご せんべい	ゼリー ビスケット	＜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や尊敬の気持ちを込めていう言葉です。 『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。	うどん、砂糖、ごま油	豚肉	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、わかめ、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ

*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。

＜夏バテを予防しよう＞
こどもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの資本ですから、夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。
とくにたんぱく質やビタミンB1、B6、Cなどを積極的にとりとよいでしょう。

＜夏バテにおすすめの食材＞
豚肉・枝豆・夏野菜・大豆製品など

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	478kcal	542kcal
たんぱく質	19.0g	21.8g
脂質	14.2g	15.2g
塩分	1.6g	1.8g