



給食献立予定表 8月

あいあい保育園

R4. 7. 29

	献立の種別	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (月)	カレー	ごはん 肉団子の甘酢あん スパゲティサラダ トマト オレンジ	牛乳 わらびもち	合挽肉 ハム きな粉 卵 牛乳	米 クリームサンド サラスパ 片栗粉 わらびもち粉	人参 玉ねぎ きゅうり トマト オリーブ	540 509
2 (火)	カレー	ごはん 肉じゃが すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 メロン	牛乳 磯ピーンズ	豚肉 わかめ 水煮大豆 いりこ 牛乳 豆腐	米 じゃがいも 小麦粉 糸こんにゃく シガーフライ	人参 玉ねぎ いんげん えのき ねぎ きゅうり メロン	466 473
3 (水)	カレー	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 きゅうりとオクラのツナマヨ和え オレンジ	麦茶 梅ちりおにぎり	豚肉 しらす ツナ うすら卵 牛乳 なたと えび いか	中華麺 餃子 米 フルーチェ素	人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし きゅうり オクラ オリーブ	424 456
4 (木)	ミニドーナツ	麦ごはん 炒り鶏 ふりかけ かにかまサラダ パナナ	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 クリームチーズ かにかま 牛乳 卵	米 麦 れんこん 芋こんにゃく 小麦粉 マーガリン ミニドーナツ	人参 いんげん キャベツ きゅうり バナナ ごぼう 干しシイタケ	486 503
5 (金)	芋かりんとう	ごはん 魚の竜田揚げ トマト 春雨ソテー ミニゼリー	牛乳 ミルクココアゼリー	サゴシ 牛乳 ゼラチン	米 芋かりんとう 春雨 片栗粉 ミニゼリー	トマト 人参 玉ねぎ ピーマン	457 456
6 (土)	あられ	他人丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 とんがりコーン	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	米 あられ ミニゼリー とんがりコーン	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ えのき	424 425
8 (月)	ピスコ	手作りパン マカロニグラタン 野菜サラダ パナナ	麦茶 アイスクリーム	鶏肉 ハム 牛乳 チーズ	鶏粉 強力粉 マカロニ パン粉 ピスコ アイスクリーム マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	463 460
9 (火)	オレンジゼリー	ごはん 若鶏と大豆の香りとええ トマト カラフルサラダ メロン	牛乳 かぼちゃ団子	鶏肉 大豆 ハム 牛乳	米 オレンジゼリー 白玉粉 小麦粉	トマト 生姜 かぼちゃ きゅうり パプリカ 人参	554 532
10 (水)	きんこーすと	麦ごはん トン天 千草和え オクラのかきたま汁 ミニゼリー	牛乳 いかおやき	豚肉 卵 きなこ 牛乳 削り節 いか ひじき 豆腐	米 麦 小麦粉 ごま 食パン ミニゼリー	紅ショウガ ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 オクラ	557 533
11 (木)	山の日でお休みです。						
12 (金)	えびせん	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け パナナ	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉 ハム 牛乳	米 えびせん クラッカー イチゴジャム じゃがいも コーン	人参 玉ねぎ キャベツ 福神漬け バナナ	447 454
13 (土)	【希望保育】お弁当をお願いします。						
15 (月)	【希望保育】お弁当をお願いします。						
16 (火)	バナナ	ごはん とり天 トマト キャベツときゅうりともやしのナムル ミニゼリー	牛乳 大学芋	鶏肉 牛乳 卵	米 さつまいも 小麦粉 ミニゼリー	バナナ トマト キャベツ きゅうり もやし	431 456
17 (水)	フルーチェ	味噌ラーメン チキンナゲット じゃこピーマン フルーツヨーグルト	牛乳 シリアルバー	豚肉 ナゲット しらす ヨーグルト 牛乳 うすら卵 赤味噌	中華麺 フルーチェ素 ごま シリアル ヌメコ マーガリン	キャベツ 人参 もやし ピーマン フルーツミックス きくらげ	448 486
18 (木)	クラッカー サンド	麦ごはん 魚の夏野菜カポナータ おかかきゅうり こぶきいも ミニゼリー	牛乳 手作りラスク	サゴシ アーモンド かつお節 牛乳 生クリーム	米 麦 ミニゼリー 食パン クラッカーサンド じゃがいも	トマト 冬瓜 ほうろピーマン パプリカ きゅうり 玉ねぎ 人参 にんにく	549 539
19 (金)	みかんヨーグルト	ごはん 親子煮 海苔の佃煮 春雨サラダ パナナ	牛乳 プリン	鶏肉 海苔佃煮 ハム ヨーグルト 牛乳 卵	米 じゃがいも 蕎麦 プリン	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり みかん缶 パナナ	454 465
20 (土)	ウエハース	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 パウムクーハン	ハム 卵 牛乳	うどん 米 ウエハース パウムクーハン	きゅうり パナナ ねぎ 干しシイタケ	395 371
22 (月)	野菜スナック	味噌カツ丼 トマト キャベツときゅうりのおかか和え メロン	牛乳 レモンクッキー	豚肉 かつお節 卵 牛乳 赤味噌	米 野菜スナック 小麦粉 パン粉 ごま	トマト キャベツ きゅうり メロン レモン汁 にんにく	480 480
23 (火)	クッキー	☆お誕生日会メニュー 鮭ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとトマトのサラダ あまなつゼリー	牛乳 パースティケーキ	鮭 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 クッキー あまなつゼリー パースティケーキ	玉ねぎ ブロッコリー トマト きゅうり	468 472
24 (水)	ジャムサンド	肉あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ ごまじゃこサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 あずきクッキー	豚ひき肉 ちくわ あずき 卵 牛乳 しらす	うどん 食パン 苺ジャム 小麦粉 マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツミックス	505 506
25 (木)	ココナツアップル	麦ごはん ひじき入り厚焼き玉子 ばんさんすう トマト オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	卵 ハム ひじき 牛乳	米 麦 春雨 食パン ココナツアップル オレンジクリーム	人参 玉ねぎ きゅうり トマト オリーブ もやし	428 422
26 (金)	グループゼリー	ごはん 魚のゆかり焼き トマト 切干大根のサラダ ミニゼリー	牛乳 ごま入りチーズスティック	サゴシ ハム 粉チーズ 牛乳	米 グレープゼリー 小麦粉 ミニゼリー マーガリン ごま	切干大根 きゅうり 水菜 トマト 人参	518 536
27 (土)	ピスケット	冷やし中華 ミニおにぎり バナナ	牛乳 星食べよ	ハム 卵 牛乳	中華麺 米 ピスケット 星食べよ	きゅうり パナナ 干しシイタケ もやし トマト	424 414
29 (月)	ハッピーターン	手作りパン ポークシチュー コーンサラダ パナナ	麦茶 アイスクリーム	豚肉 ハム 牛乳	鶏粉 強力粉 じゃがいも マーガリン コーン アイスクリーム ハッピーターン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	417 416
30 (火)	チーズ ポーロ	ごはん 豚肉の生姜焼き トマト ポテトサラダ メロン	牛乳 フレンチトースト	豚肉 ハム チーズ 牛乳 卵	米 ポーロ じゃがいも 食パン マーガリン	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ きゅうり トマト メロン	514 502
31 (水)	バナナ	ごはん 八宝菜 ししゃもの天ぷら 中華きゅうり ミニゼリー	牛乳 パイナップルケーキ	豚肉 うすら卵 ししゃも 卵 牛乳 えび いか	米 薄力粉 片栗粉 ミニゼリー マーガリン	白菜 人参 きくらげ きゅうり パナナ パイン缶	505 549

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 8月

いよいよ夏の本番です。長時間外にいる事も多く、子ども達も疲れて体調を崩しやすくなっています。しっかり熱中症対策をして体調の変化を調節しながら、日々安全に過ごしていくことが一番です。日が暮れるのが遅いので夜型生活になりがちですが、早く寝て早朝の太陽とせみの目覚ましで早起きをして、栄養たっぷりの旬の夏野菜を食べて、しっかり汗をかいて体を動かして生活習慣を整え、元気な親子で夏を乗り切りましょう！



～食育の集いについて～

今月の食育のテーマは、人参です！

テレビやゲーム、YouTubeなどをたくさん見ている子ども達。目がショボショボして困っていました。

そんなところにやってきたのは、にんじーな姫です☆

目を良くする、ビタミンAがたくさん含まれているため、人参を食べるとおめめがピカピカになるそうです！

また、βカロテンは油ととっても仲良しなので油と炒めると体の中への吸収がとてよくなります。

この日の保育園の給食には、油で炒めた人参シリシリが登場しました！

子ども達はたくさんおかわりをしてくれ、減らすことなく完食してくれました😊

また、人参は煮るととっても柔らかくなるので、肉じゃがや筑前煮、シチューやカレーにすると食べやすくなります。星型にくり抜いてカレーやシチューにすると、子ども達もとっても楽しく食べてくれるので、ぜひご家庭でも試してみてください☆ 人参シリシリのレシピも、6月の給食だよりに掲載しているので、参考にいただくと嬉しいです！



☆今月の人気献立メニュー☆

8/18(木)の献立【魚の夏野菜カポナータ】

【材料】(2~3人分)

・玉ねぎ	50g	・トマト	80g
・冬瓜	50g	・オリーブ油	小さじ1
・なす	80g	・おろしにんにく	少々
・赤ピーマン	30g	・塩	小さじ1/4
・黄ピーマン	30g	・ローリエ	1枚
・ピーマン	30g	・砂糖	小さじ1/2
・魚(白身であればOK)	…100g	・しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ①魚は塩コショウ、小麦粉をふり、油で揚げる。
 - ②野菜をすべて1.5cm角のさいの目に切る。
 - ③鍋にオリーブオイルをひき、にんにくの香りが出たら玉ねぎ→冬瓜→なす→赤・黄・緑ピーマンの順に炒め、最後にトマトを加えて炒めて水分を引き出す。
 - ④水分が出てきたら、塩・ローリエ・砂糖・しょうゆを加えてふたをし、弱火で10~15分煮込む。(途中焦げないように混ぜながら様子を見る)
 - ⑤①の魚にかける。
- ◎茹でたパスタや焼いたお肉のソースにも使えます！
その際は、味を少し濃くしてください☆



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。