



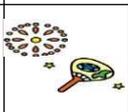
# きゅうしょくこんだてひょう

※ ○印のついている日は主食給食ですのでご飯はいりません。(お箸・お皿・コップは使いますので、持たせてください。)  
 ※ お皿・コップ・給食袋は毎日洗ってください。  
 ※ ♠印は今月のイチオン献立です。

さくら保育園

## 8月



日	曜	献立	おもな材料 <small>(◎は午前おやつ、○は午後おやつ)</small>			3歳未満児 午前おやつ	午後おやつ (補食)	エネルギー たんぱく質・ 脂質・塩分 ( )は未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	木	あじのごま味噌焼き キャベツの納豆和え ゼリー	米、○マカロニ、○ 黒砂糖、きび糖	○牛乳、あじ、挽き わり納豆、○きな 粉、みそ、しらす干 し、ごま、かつお 節、◎牛乳	キャベツ、にんじん	牛乳  サブレ	牛乳  安倍川 マカロニ	565.2(587.6) kcal 24.8(25.1) g 11.3(15.9) g 1.2(1.1) g
2	金	ひじきの甘煮 手作りハムフライ バナナ	米、○フランスパン、 パン粉、○マヨ ネーズ、油、小麦 粉、きび糖	○牛乳、ソーセージ、 卵、○しらす干し、○ とろけるチーズ、ちく ね、油揚げ、○粉チー ズ、◎チーズ	バナナ、にんじん、ひ じき、いんげん、○あ おのり、糸こんにゃく	果汁  チーズ	牛乳  じゃこ トースト	673.4(584.7) kcal 21.2(18.4) g 26.9(23.4) g 2.4(2.2) g
5	月	ひき肉のカップ焼き マカロニサラダ キウイフルーツ	米、マカロニ、パン 粉、ごま油	○アイスクリーム、 豚肉、鶏肉、卵、大 豆、ツナ水煮、み そ、◎牛乳	キウイフルーツ、きゅ うり、にんじん、たま ねぎ	牛乳  ウエハース	アイス クリーム	479.6(445.9) kcal 18.2(16.9) g 13.7(16.5) g 0.8(0.8) g
6	火	夏野菜カレー (3歳以上児はご飯を持参してください) スティックきゅうり 生パン	米、油	○ヨーグルト、豚 肉、◎牛乳	生ハイン、かぼちゃ、 きゅうり、○みかん、 ○バナナ、たまねぎ、 オクラ、にんじん、な す、黄ピーマン	牛乳  ふがし	フルーツの ヨーグルト 和え	487.0(437.8) kcal 10.7(11.9) g 16.0(16.3) g 1.7(1.4) g
7	水	鶏のかわり味噌和え 三色甘酢和え 果汁	米、○小麦粉、片栗 粉、○きび糖、きび 糖、マロニー、○ ベーキングパウダー	○牛乳、鶏肉、○パ ター、卵、みそ、す りごま、◎牛乳、豆 腐、○すりごま	きゅうり、にんじん、 しょうが、○にんじん	牛乳  せんべい	牛乳  \NEW/ *ごまとにんじんの クッキー*	588.3(536.4) kcal 20.9(19.0) g 16.9(16.9) g 1.2(1.1) g
8	木	鮭のパン粉焼き 麩のすまし汁 トマト バナナ	米、○ビーフン、焼 飯、○油、パン粉、 ◎ごま油	さけ、絹ごし豆腐、 ○ベーコン、みそ、 ◎牛乳	トマト、バナナ、○た まねぎ、○キャベツ、 えのきたけ、○にんじ ん、生わかめ、あおの り	牛乳  ポン菓子	お茶  ビーフン	464.3(442.9) kcal 18.2(18.0) g 13.3(14.5) g 2.5(2.0) g
9	金	 おまつりごっこ	米、焼きそばめん、 ○フレンチポテト、 片栗粉、油、○米、 ○マヨネーズ	○牛乳、鶏肉、豚 肉、◎牛乳、○さ げ、○かつお節	どうもろこし、きゅう り、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しょう が、○バナナ、○あお のり	牛乳  クラッカー	お楽しみ おやつ	
13	火	カレー (3歳以上児はご飯を持参してください) スティックきゅうり ヨーグルト	米、じゃがいも、油	○牛乳、ヨーグル ト、豚肉、牛乳、◎ 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 にんじん	牛乳  ビスケット	牛乳  せんべい	617.5(575.8) kcal 18.0(18.2) g 19.4(19.0) g 2.5(2.2) g
14	水	メンチカツ スパゲティサラダ バナナ	米、塩ドレッシン グ、サラダ用スバゲ ティ	○牛乳、ツナ水煮、 ◎牛乳	バナナ、きゅうり、○ みかん、にんじん、 ホールコーン	牛乳  クッキー	ミルク デザート	450.5(441.9) kcal 11.3(12.0) g 8.6(13.0) g 1.0(0.9) g
15	木	冷製かぼちゃスープ 魚のマヨネーズ焼き ゼリー	米、マヨネーズ	○牛乳、かじき、牛 乳、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ	牛乳  玉子ボーロ	牛乳  サブレ	654.9(612.0) kcal 22.9(21.3) g 20.4(20.1) g 1.3(1.1) g
16	金	切り干し大根煮 おからチキンナゲット(焼き) すいか	米、きび糖、マヨ ネーズ、片栗粉	○シャーベット、さ つま揚げ、油揚げ、 ◎ヨーグルト、おか ら、絹ごし豆腐、鶏 肉	すいか、にんじん、切 り干しだいこん、いん げん、干しいたけ、 糸こんにゃく、にんに く、しょうが	発酵乳  ウエハース	シャーベット	495.1(465.9) kcal 11.8(12.1) g 11.7(9.0) g 0.9(0.8) g
19	月	冬瓜のそぼろ煮 キャベツの昆布和え 生パン	米、きび糖、片栗 粉、油、○マカロ ニ、○きび糖	○牛乳、鶏肉、すり ごま、◎チーズ、○ きな粉	とうがん、キャベツ、 生ハイン、いんげん、 塩こんぶ	果汁  チーズ	牛乳  \NEW/ マカロニ かりんとう	504.0(412.9) kcal 15.5(12.4) g 12.4(10.4) g 0.8(0.8) g
20	火	鶏肉のトマト煮 ペイクドポテト 梨	米、じゃがいも、 油、きび糖、◎ミニ パン	鶏肉、◎牛乳	なし、たまねぎ、トマ トジュース、トマト、 エリンギ、○フルー ツミックス	牛乳  パン	フルーツの ゼリー和え	553.1(579.8) kcal 12.2(14.3) g 9.8(12.0) g 1.5(1.6) g

# きゅうしょくこんだてびょう

21	水	NEW/キッシュ インディアンサラダ バナナ ふりかけ	米、〇米、サラダ用 スバゲティー、きよ うざの皮、油、きび 糖	ハム、卵、ソーセー ジ、牛乳、とろける チーズ、〇こま、 牛乳	バナナ、きゅうり、に んじん、フロッコ リー、〇にんじん、 ホールコーン、〇塩こ んぶ	牛乳 お茶	499.8(444.9) kcal 12.4(13.2) g 8.3(10.2) g 1.4(1.2) g
22	木	鮭の塩焼き 野菜のおひたし みそ汁 ゼリー	米、〇クレープの皮	〇牛乳、さけ、み そ、油揚げ、かつお 節、〇牛乳、〇生ク リーム	キャベツ、もやし、に んじん、生わかめ、た まねぎ、味付けもみの り、〇バナナ	牛乳 クラッカー	571.9(557.3) kcal 25.4(24.1) g 17.4(19.5) g 1.8(1.7) g
23	金	野菜スープ ナスのミートソース焼き ゴールデンキウイ	米、じゃがいも、き び糖、炒め油、〇グ ラニュー糖、〇パイ シート	〇牛乳、豚肉、ペー コン、とろけるチー ズ、みそ、〇ヨーグ ルト	ゴールデンキウイ、た まねぎ、にんじん、な す、キャベツ	発酵乳 ビスケット	554.2(507.5) kcal 17.1(16.2) g 20.5(18.4) g 2.1(1.8) g
26	月	ぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米、はるさめ、きび 糖、こま油	〇牛乳、ハム、すり こま、こま、〇牛乳	バナナ、とうがん、 きゅうり、にんじん、 干ししいたけ	牛乳 せんべい	436.3(387.2) kcal 10.5(10.8) g 8.5(9.3) g 1.9(1.6) g
27	火	たまごスープ おからチキンゲット(揚げ) おくら和え 生パイン	米、〇米、油、マヨ ネーズ、片栗粉	木綿豆腐、卵、しら す干し、かつお節、 〇牛乳、おから、絹 ごし豆腐、鶏肉	生パイン、きゅうり、 オクラ、みずな、にん じん、わかめ、にんに く、しょうが	牛乳 パン	508.6(440.4) kcal 16.3(15.4) g 12.0(9.9) g 2.6(2.0) g
28	水	酢魚 スティックきゅうり 野菜ジュース	米、じゃがいも、揚 げ油、片栗粉、きび 糖、炒め油	〇牛乳、かじき、 牛乳	たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマ ン、しょうが	牛乳 サブレ	558.9(576.7) kcal 17.9(18.5) g 16.3(19.5) g 1.7(1.6) g
29	木	親子煮 即席漬け 梨	米、〇食パン、じゃ がいも、きび糖、 きび糖、油	〇牛乳、鶏肉、卵、 〇豆乳、なると、こ ま、〇牛乳	なし、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、たく あん、干ししいたけ、 糸こんにゃく	牛乳 クッキー	522.4(482.3) kcal 20.0(18.3) g 15.1(17.6) g 1.3(1.2) g
30	金	冷やしうどん 洋風かき揚げ ゼリー	干しうどん、てんぷ ら粉、油	〇牛乳、卵、ソー セージ、〇牛乳	ホールコーン、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ	牛乳 ポン菓子	641.9(641.4) kcal 21.9(21.2) g 20.4(20.7) g 4.0(3.1) g
平均栄養量(3歳以上児)エネルギー		541Kcal	たんぱく質 17.4g	脂肪 15.0g	塩分 1.7g		
目標量		570Kcal	21.4g	15.8g	1.6g		
(3歳未満児) エネルギー		508Kcal	たんぱく質 16.9g	脂肪 15.6g	塩分 1.5g		
目標量		465Kcal	17.4g	12.9g	1.5g		

太陽の光がさんさんと降り注ぎ、猛暑が続いています。暑さから食欲が低下して夏バテしないように色鮮やかな野菜を食べ、体の調子を整えましょう。

## 夏野菜クイズ?!

Q1 夏野菜はどれ?? (年長さんが育てている野菜を思い出してみよう)  
1 きゅうり 2 なす 3 トマト 4 じゃがいも 5 にんじん

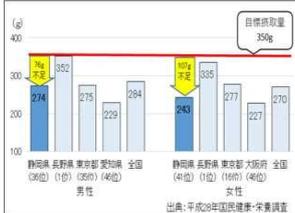
A きゅうり、なす、トマト!  
どの野菜も1年中スーパーに並んでいますが、旬の時期は値段が安く、栄養をたっぷりと含んでいます。例えば、トマトに含まれる抗酸化作用のあるリコピンは2月より約3倍多く含まれているデータがあります。  
じゃがいもの旬: 春と秋  
にんじんの旬: 本来は9月~12月(春夏にんじん、秋にんじん、冬にんじんがある)

Q2 夏野菜を食べると体にどんないいことがある?  
1 体を冷やす 2 疲れをとる手助けをしてくれる  
3 病気にかけりにくくなる

A 1~3すべて!!  
夏野菜には、ビタミンやミネラル(水分やカリウム等)、食物繊維が豊富に含まれ、1~3のいいこと他に、夏バテ防止もしてくれます。強い日差しは太陽は、元気よく遊ぶ子どもたちのエネルギーを奪っていきます。夏野菜を食べて夏を乗り越えましょう。



## 静岡県/野菜マシマシプロジェクト



脳血管疾患で亡くなる方が全国より多くなっています。健康寿命の延伸のためには、脳血管疾患の予防(減塩)が重要です。  
野菜に多く含まれる「カリウム」が、余分な食塩(ナトリウム)を体の外へ排出することに着目しました。  
野菜の目標摂取量は350gです。(男性76g不足、女性107g不足)毎日の食事で、もう少し野菜を多く使用していきたいですね。

おいしさをもっと長持ちさせる夏野菜&果物の保存術: 農林水産省  
[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1\\_05.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1_05.html)  
↑ぜひ、チェックしてみてください!!

## きゅうしょくレシピ

### ★夏野菜のトマト煮込み★

<材料>(4人分)

にんにく	1/5かけ	水	50cc		
油	小さじ2	トマトジュース	100cc		
豚こま肉	120g	トマト	中1/2個		
A	にんじん	中1本	B	食塩	少々
	玉ねぎ	中1個		コンソメ	大さじ1
	じゃがいも	中1と1/2個		しょうゆ	小さじ1
	なす	中2/3本		砂糖	小さじ2
	ズッキーニ	中1/3本			

<作り方>  
①にんにくはみじん切り。にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、トマトは1cm角に切る。  
②なす、ズッキーニは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。  
③鍋に油とにんにくを入れ、火にかける。  
④③の香りがたったら、豚こま肉を炒め、色が変わってきたらAを加えて、さっと炒める。  
⑤水とトマトジュースを加えて煮込む。  
⑥じゃがいもがやわらかくなってきたら、トマト、Bを加えてさらに煮込む。  
野菜全体がやわらかくなったら出来上がり!