

おひさま保育園 ☆8月 給食だより☆

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|---|-----------------------------|-------------------------------------|---------|------------|-------|-------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | |
| 豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐のお焼き | 金芽米 ハンバーグ 青梗菜とコーンのソテー 卵とハムのスープ | コンク メロン スキムミルク カリカリいりこ 小倉サンド | 金芽米 卵と夏野菜の ウスターソース炒め ポテトサラダ 中華スープ | 牛乳 甘夏缶 ぶどうジュース 誕生ケーキ | 金芽米 魚のムニエル タルタルソース添え トマトとズッキーニの マリネ ウインナーとオクラの スープ オレンジゼリー | コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり チーズ | 減塩パン ポークビーンズ オクラのバターソテー コーンスープ ぶどう | 牛乳 パン缶 麦茶 カリカリいりこ アイスクリーム ウエハース | 金芽米 魚と夏野菜の かき揚げ もやしの酢味噌和え かまぼこのすまし汁 | コンク ボーロ 牛乳 メロンパン | 五目そうめん かぼちゃとしらすの おかか和え メロン | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | | |
| 豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ マカロニの きな粉和え すいか | 金芽米 チキンソテー きゅうりとトマトの ピクルス クラムチャウダー | コンク メロン スキムミルク カリカリいりこ フルーツ ヨーグルト | 金芽米 ポテトとウインナーの 肉味噌炒め かにかまと春雨の ごま酢和え 野菜たっぷりスープ | 牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ レーズン クッキー | 金芽米 豆腐の五目揚げ かりかりきゅうり 玉ねぎのとろとろスープ オレンジ | 山の日 | | 牛乳 パン缶 牛乳 ビスケット | 豚丼 野菜のごま炒め かぼちゃの味噌汁 | コンク ボーロ 牛乳 かりんとう | 和風パスタ ごぼうサラダ バナナ | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 日 | 行事 | | | | | |
| 豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ マカロニの きな粉和え すいか | 金芽米 チキンソテー きゅうりとトマトの ピクルス クラムチャウダー | コンク メロン スキムミルク カリカリいりこ フルーツ ヨーグルト | 金芽米 ポテトとウインナーの 肉味噌炒め かにかまと春雨の ごま酢和え 野菜たっぷりスープ | 牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ レーズン クッキー | 金芽米 豆腐の五目揚げ かりかりきゅうり 玉ねぎのとろとろスープ オレンジ | コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ わかめのおにぎり チーズ | 減塩パン 鶏肉のレモン バター焼き ラタトゥイユ きゅうりのポターージュ | 牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ チーズケーキ | 金芽米 チンジャオロース 青梗菜の中華風 和え物 わかめスープ | コンク ボーロ 牛乳 カスタードパン | 和風パスタ ごぼうサラダ バナナ | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | 日 | 行事 | 未満児 | | 8月平均摂取量 | | 基準値 | | 以上児 | | 8月平均摂取量 | | 基準値 | |
| 豆乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐のお焼き | 金芽米 ハンバーグ 青梗菜とコーンのソテー 卵とハムのスープ | コンク メロン 麦茶 カリカリいりこ もやしのチヂミ | 金芽米 鮭の幽庵焼き なすの味噌炒め かきたま汁 すいか | 牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ マーブルケーキ | 金芽米 卵の生姜あんかけ ひじきのサラダ お揚げの味噌汁 | 朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名 | 昼食献立名 | エネルギー | 489kcal | 460kcal | エネルギー | 587kcal | 575kcal | たんぱく質 | 20.1g | 15.0-23.0g |
| | | | | | | | | 脂質 | 14.8g | 10.0-15.0g | 脂質 | 18.3g | 13.0-19.0g | カルシウム | 286mg | 220mg |
| | | | | | | | | 塩分相当量 | 1.4g | 1.8g | 塩分相当量 | 1.9g | 2.0g | 野菜摂取量 | 78g | - |
| | | | | | | | | 野菜摂取量 | 78g | - | 野菜摂取量 | 111g | - | | | |

夏バテしない食事のポイント

暑くなってくると食欲が減退します。しかし、ごはんを食べないと暑い夏を乗り切る体力がつきません。旬の夏野菜をつかったり、いつもとちょっと違った調味料を加える等、食欲がわく工夫をしてみましょう。

○ビタミンB1を補給しましょう

エネルギー消費が増える分、代謝に必要なビタミンB群が不足します。豚肉や枝豆、ごま等ビタミンB1が多く含まれる食材を取り入れましょう。

○夏野菜を食べましょう

夏野菜には、ビタミンやミネラルの栄養素がたっぷりです。またからだの熱をとり冷やしてくれる効果があります。

○いつもと少し違う味をプラスしてみましょう

いつもの料理にカレー粉、梅、レモン、みそを加えてみましょう。ひと味違う味で食欲がわいてきます。チャーハンや肉じゃがにカレー粉を、オクラの和え物に梅を、サラダにレモンやみそを加えてみてはいかがでしょうか。

～ なすの味噌炒め ～

【材料】(1人あたりの量)

| | |
|--------|------|
| なす | 35g |
| 豚肉 | 10g |
| にんじん | 5g |
| ごま油 | 0.2g |
| 三温糖 | 1g |
| 濃口しょうゆ | 0.2g |
| 酒 | 0.5g |
| 赤だし味噌 | 3g |
| いりごま | 0.5g |

【作り方】

- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。
- ②にんじんを短冊切りにし、①に加え更に炒める。
- ③なすを短冊切りにし、②に加え更に炒める。
- ④食材の火が通ったら、調味料で調味する。