



8月のこんだてよていひょう

今月の給食目標: マナーを守ってごはんを食べよう。



日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからが出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	木	牛乳 せんべい	いわしのオレンジ煮 ポテトとウィンナー炒め トマトサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	いわし ウィンナー ヨーグルト わかめ みそ	米 ポテト	トマト きゅうり みずな にんじん えのき ねぎ しいたけ パナナ	ヨーグルト せんべい	353 507	20.7 20.5	10.5 10.7	1.8 1.5
2	金	牛乳 ビスコ	なすと挽き肉のグラタン きのこスパゲティ ツナサラダ はるさめスープ フルーツ(すいか)	コーン ごはん	豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	米 バター スパゲティ パン粉 はるさめ さとう 小麦粉	なす たまねぎ パセリ しめじ レタス 赤パプリカ 黄パプリカ みずな はくさい ねぎ ブルーベリー すいか	牛乳 ブルーベリーマフィン (new)	433 560	18.0 18.9	16.3 12.8	1.9 1.6
3	土		お弁当の日									
5	月	牛乳 ビスケット	さわらの蒲焼き(new) だいこんきんぴら ほうれん草のささみ和え さつま汁(郷土料理) フルーツ(オレンジ)	ひじき ごはん	さわら 鶏肉 鶏ささみ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 さつまいも	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ たけのこ ほうれん草 もやし だいこん ねぎ まいたけ オレンジ	フルーチェ さつまいもチップス	412 551	22.3 21.5	12.1 12.8	2.0 1.5
6	火	牛乳 せんべい	鶏肉のトマト煮 筑前煮 ごぼうサラダ たつぷり野菜のカレースープ(new) フルーツ(キウイ)	豆ごはん	鶏肉 牛乳 ちくわ ハム ウィンナー	米 さとう ごま油 マヨネーズ じゃがいも 白玉粉	にんにく しめじ たまねぎ カットトマト缶 プロッコリー だいこん にんじん ビーマン ごぼう きゅうり キャベツ キウイ	牛乳 ずんだ餅(new)	446 534	22.7 20.3	16.3 13.5	1.7 1.5
7	水	牛乳 ウエハース	夏野菜の卵焼き ポテトピザ オクラのなめ草和え 夕顔の味噌汁 フルーツ(パイ)	にんじん ごはん	卵 鶏ひき肉 ウィンナー みそ 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ なす スズキキエー 赤パプリカ ビーマン コーン缶 オクラ なめ草 夕顔 えのき しいたけ ねぎ パイン	牛乳 アメリカンドック	412 586	19.0 16.0	11.4 15.3	1.9 1.6
8	木	牛乳 ごまビス	さばの竜田揚げ ポークビーンズ 干草和え 茄子と厚揚げの味噌汁 フルーツ(メロン)	アマランサス ごはん	さば 豚肉 卵 みそ 厚揚げ	米 片栗粉 油 ごま油 食パン	ねしろうが たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし なす キャベツ ねぎ ごぼう ビーマン メロン	お茶 きんぴらトースト	529 595	29.4 25.2	24.1 19.2	2.5 1.7
9	金	牛乳 せんべい	シーフードカレー ささみフライ カリボリ和え(new) お茶 福神漬 フルーツ(すいか)	ごはん	鶏肉 エビ イカ 鶏ささみ 卵	米 パン粉 油 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり なす トマト すいか	牛乳 チーズサブレ	526 594	29.7 24.8	22.1 17.8	2.3 1.8
10	土	牛乳 ウエハース	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		木綿豆腐 牛乳 ひき肉 みそ	片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ パナナ	牛乳 せんべい				
12	月		振替休日									
13	火	せんべい	お盆保育 手作り弁当の日					ヨーグルト せんべい				
14	水	クッキー	お盆保育 手作り弁当の日					野菜ジュース せんべい				
15	木	ウエハース	お盆保育 手作り弁当の日					牛乳 ビスケット				
16	金	ビスコ	お盆保育 手作り弁当の日					ジョア せんべい				
17	土	干し羊	お弁当の日					牛乳 せんべい				

飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギー源 たんぱく質 **抵抗力をつける ビタミンA**

エダマメや トウモロコシなど ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1 **水分補給は、麦茶、水**

豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など 甘みのないものがお勧め

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	月	牛乳 せんべい	豆腐入り松風焼き 食育献立 カレーきんぴら(new) オクラと豆腐のサラダ せんべい汁(郷土料理) フルーツ(オレンジ)	にんじん ごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 卵	米 片栗粉 さとう せんべい	ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン オクラ トマト だいこん しいたけ オレンジ	牛乳 ホットケーキ (絵本口... 今日のおやつは)	520 590	28.7 23.7	20.1 17.0	2.2 1.8
20	火	牛乳 クッキー	鮭のフレークフライ 白じと大豆煮 白菜和え なめこ豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ふりかけ ごはん	鮭 牛乳 だいず 木綿豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油 強力粉	キャベツ にんじん はくさい ごまつな ねぎ えのき バナナ	牛乳 手作りピザ	481 544	28.6 21.8	15.6 10.4	2.1 1.6
21	水	牛乳 せんべい	チャプチェ はんぺんチーズ焼き 海藻サラダ ミネストローネ フルーツ(メロン)	しらす ごはん	牛肉 はんぺん チーズ わかめ 卵 ハム	米 はるさめ ごま油 中華麺	干しいたけ ビーマン にんじん ねぎ にんにく だいこん きゅうり トマト かぶ たまねぎ キャベツ カットトマト缶 メロン	お茶 冷やし中華	388 526	19.9 21.3	12.0 12.2	2.2 2.1
22	木	野菜 ジュース	カニライス ハンバーグ ナポリタン パンパンジー風サラダ すまし汁 フルーツ(すいか)	カニ ライス	合い挽き肉 チーズ はんぺん 鶏ささみ ベーコン カニかまぼこ	米 じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんじん パセリ 黄パプリカ 赤パプリカ レタス きゅうり もやし ねぎ すいか	シャーベット さつまいもチップス	525 394	18.4 13.6	10.9 10.3	2.4 2.2
23	金	バナナ ヨーグルト	鶏天 ゆでとうもろこし 彩りナムル けんちんうどん汁 フルーツ(パイ)	けんちん うどん汁	鶏むね肉 鶏こま肉 牛乳	ゆでうどん クリーム生地 マヨネーズ	とうもろこし にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ もやし きゅうり だいこん ごぼう まいたけ ねぎ パイン	牛乳 サラダクレープ	489 390	29.4 21.5	18.7 13.6	1.7 1.4
24	土	牛乳 せんべい	中華丼 スープ フルーツ									
26	月	牛乳 ウエハース	スペインッシュオムレツ ごぼうからあげ ビーンズサラダ わかめスープ フルーツ(バナナ)	ロールパン	わかめ だいず チーズ 卵	米 ロールパン じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 油	ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう コーン缶 きゅうり はくさい ねぎ バナナ	お茶 おにぎり	401 493	16.4 19.3	12.4 16.7	1.4 1.5
27	火	牛乳 ビスコ	マグロの香り揚げ 茄子炒め ポテトサラダ 小松菜の味噌汁 ゼリー	麦ごはん	カジキ 豚ひき肉 ハム チーズ 牛乳	米 じゃがいも フランスパン さとう パター マヨネーズ	なす たまねぎ 赤パプリカ ビーマン にんじん きゅうり ごまつな えのき しいたけ ねぎ	牛乳 シュガーラスク	511 524	28.4 21.1	20.8 15.3	2.2 1.5
28	水	牛乳 干し羊	夏野菜ポークカレー エビフライ かむかむサラダ お茶 福神漬 フルーツ(すいか)	ごはん	豚肉 エビ さきいか ウィンナー チーズ	米 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン なす トマト 切干大根 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ コーン缶 すいか	お茶 チーズじゃがもち	497 594	23.6 22.3	18.7 16.6	2.2 1.8
29	木	牛乳 せんべい	タラの梅マヨ焼き(new) 味噌肉じゃが(new) 中華風サラダ きのこ豚汁(new) フルーツ(メロン)	にんじん ごはん	タラ 牛乳 豚肉 ハム	米 油 マヨネーズ じゃがいも はるさめ さつまいも	にんじん たまねぎ 絹さや きゅうり だいこん ごぼう キャベツ ねぎ えのき なめこ メロン	牛乳 手作りチップス	505 565	26.2 21.6	19.7 15.3	1.8 1.2
30	金	牛乳 クラッカー	鶏肉のカレー揚げ きのこソテー プロッコリーサラダ 春雨スープ フルーツ(グレープフルーツ)	えだまめ ごはん	鶏肉 ハム 牛乳 卵	米 片栗粉 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	しめじ えのき エリンギ にんじん もやし きゅうり プロッコリー はくさい ねぎ グレープフルーツ	牛乳 にんじんシフォンケーキ (new)	488 581	27.2 25.0	22.2 18.5	2.1 1.7
31	土	牛乳 せんべい	お弁当の日									

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	462	23.7	16.4	2.0
未満児	534	21.1	14.4	1.6
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日のお給食について。
第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです) お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎毎月19日は食育の日です。今月の絵本は、「今日のおやつは?」です。園にも本があるので、ぜひ読んでみてください☆
おたのしみに〜〜〜◎

◎22日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

簡単お給食紹介

◎◎●今月のおすすめおやつレシピ●◎◎

サーターアングギー (15個程度できます)

薄力粉 160g
卵 1個
黒糖 80g
ベーキングパウダー 小さじ2/3
サラダ油 小さじ1
揚げ油

①ボールに卵を割り入れてとき、黒糖を加えてよく混ぜ、サラダ油を入れる。
②ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
③②の生地をピンポン玉くらいの大きさに丸める。
*この時手にサラダ油をぬるときれいに丸められます☆
④160℃前後の油で揚げて完成☆

先月のおやつで出した沖縄の郷土料理のサーターアングギーも簡単に出来るので、お家でもぜひ試してみてください◎