

令和4年8月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (月)	もみじごはん まつかぜやき ツナサラダ プリン(3歳児以上)	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 パン粉	ビスコ
					キウイ
2 (火)	ごはん にくじゃが ほうれんそうとコーンの あえもの	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 はくさい コーン	米 じゃがいも 糸こんにゃく	クッキー
					チーズ
3 (水)	ごはん あつあげチャンプル チンゲンさいのごまあえ	豚肉 厚揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 乾しいたけ チンゲン菜 しめじ 青のり	米 ごま じゃがいも	ヨーグルト
					☆たご焼き風ポテト
4 (木)	ごはん さかなのにつけ ごまドレッシングサラダ みそしる	魚 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり セロリ しめじ 葉ねぎ	米 ごま	オレンジ
					コーンフレーク
5 (金)	ごはん とりにくのさっぱり かぼちゃサラダ ほうれんそうのスープ	鶏肉 牛乳	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん ほうれん草 とうもろこし	米 マヨネーズ	ウエハース
					トウモロコシ
6 (土)	とりなんばんうどん トマト ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	白菜 にんじん 葉ねぎ トマト	うどん	クッキー
					-
8 (月)	なつやさいカレー ブロッコリーのかつおあえ	牛肉 かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン りんご ブロッコリー	米 じゃがいも 薄力粉	せんべい2
					スイカ
9 (火)	ごはん こうやのたまごとじ さんしょくなます	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり わかめ	米	にぼし
					キウイ
10 (水)	ごはん やきにく ちゅうかふうサラダ	牛肉 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ もやし	米 春雨 ごま	ポーロ
					フルーチェ
12 (金)	ごはん しろみさかなのしおやき きんぴら みそしる	白身魚 牛乳	ごぼう にんじん ピーマン 乾しいたけ かぼちゃ たまねぎ わかめ 寒天 みかん缶 もも缶	米 糸こんにゃく	バナナ
					☆フルーツ寒天
13 (土)	とりそぼろどん キウイ ぎゅうにゅう	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	にんじん しょうが いんげん キウイ	米	ビスケット
					-
15 (月)	ケチャップライス さかなのコーンあげ かぼちゃのバターやき こまつなスープ	魚 牛乳	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ 小松菜	米 バター	せんべい2
					フルーツ
16 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきとツナのいためもの	豚肉 ツナ 牛乳	たまねぎ しょうが ひじき にんじん いんげん	米	ビスコ
					プリン



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
17 (水)	ごはん ふわふわチキン キャベツとしめじの バターソテー	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	キャベツ しめじ にんじん	米 バター 麩	オレンジ
					☆お麩ラスク
18 (木)	にくうどん すみそあえ トマト	牛肉 ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ トマト	うどん	チーズ
					コーンフレーク
19 (金)	ごはん はっぼうさい いんげんのごまあえ みそしる ヨーグルト(3歳児以上)	いか 豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	白菜 たまねぎ もやし にんじん ピーマン しいたけ いんげん キャベツ わかめ 葉ねぎ	米 ごま	ヨーグルト
					ウエハース
20 (土)	スパゲティミートソース オレンジ ぎゅうにゅう	合ミンチ 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ オレンジ	スパゲッティ 薄力粉	ボーロ
					-
22 (月)	ぶたどん ほうれんそうのじゃこあえ みそしる	豚肉 しらす 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほうれん草 もやし 葉ねぎ ひじき	米	クッキー
					☆豆腐のおやき
23 (火)	ごはん さわらのみそてりやき はりはりづけ しいたけとキャベツのスープ コッペパン	さわら ベーコン 牛乳	刻み昆布 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ 乾しいたけ キャベツ	米	キウイ
					芋けんぴ
24 (水)	ポトフ フレンチサラダ バナナ(3歳児以上)	ウインナー 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ	コッペパン	ビスケット
					梨
25 (木)	ごはん とりにくのトマトに フルーツサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマトピューレ パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	ビスコ
					チーズ
26 (金)	ごはん にくだんごのごもくに はるさめのすのもの	合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲン菜 乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり 寒天 もも缶 みかん缶 パイン缶	米 春雨	ウエハース
					☆フルーツポンチ
27 (土)	あつあげとニラの まーぼーどん バナナ ぎゅうにゅう	豚ミンチ 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん にら しょうが バナナ	米	せんべい2
					-
29 (月)	グリーンピースごはん ぎゅうにくと ふるふきだいこんのにつけ ひじきのさんばいず ヨーグルト(3歳児以上)	牛肉 ヨーグルト きな粉 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 しょうが 大根 コーン にんじん ピーマン ひじき きゅうり	米 スパゲッティ	ボーロ
					☆マカロニきな粉
30 (火)	ごはん ぶたにくのねぎみそいため しらあえ	豚肉 豆腐 牛乳	長ねぎ ほうれん草 にんじん	米 こんにゃく	キウイ
					チーズ
31 (水)	ごはん さかなのなんばんに あげいりごまあえ みそしる	魚 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれん草 にんじん 白菜 小松菜	米 ごま	ヨーグルト
					スナックパン

- ・☆は手作りおやつです。 ・おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	553kcal
平均タンパク質量	23.5g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

毎日厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？夏バテの原因として、食事が食べやすい麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水の飲みすぎによるビタミンB1不足があげられます。また、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因になります。主食主菜副菜のバランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂り、夏に負けない体を作りましょう。

夏バテ対策 におススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB1には皮膚粘膜を正常に保つ働きと炭水化物・糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると口内炎が起きたり、だるさや疲れがとれずに夏バテに繋がったりします。

白米にはビタミンB1が豊富な糠の部分をとってしまうので、玄米や胚芽米の使用も効果的です。水溶性で体内に長時間留めておけないので、毎日摂ることをおすすめします。

【 砂糖の摂りすぎに注意しよう！ 】

冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなど糖分を多く含んだものを口にする機会が増える季節です。ジュースで水分補給をすると、水分だけでなく糖分もたくさん摂取してしまいます。

砂糖を摂りすぎると…

- ・糖分が口に残り、虫歯になりやすい
- ・ジュースでお腹いっぱいになり、食事から他の栄養が摂りづらくなる
- ・栄養が偏ってしまい、だるさや疲れの原因になる
- ・甘いものに慣れてしまい、糖尿病などの生活習慣病に繋がりがやすくなる



ジュースはお菓子の仲間として、水分補給には水やお茶を利用するよう心がけましょう。

かぼちゃサラダ

夏が旬のかぼちゃを食べて、免疫力UP！

【材料 1人前(3歳児)】

- ・かぼちゃ 44g
- ・玉ねぎ 11g
- ・きゅうり 15g
- ・マヨネーズ 5g

- ①きゅうり、玉ねぎはスライス、かぼちゃを2～3cm角に切る。
- ②①をゆでる。
- ③火が通ったら、湯上げして冷ます。
- ④冷めたらマヨネーズを和えて完成！

園では、きゅうりを湯煎していますが、ご家庭では塩もみでもよいかもしれません！