

8月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

8月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1〜2歳児 午前のおやつ	おやつ	未満児 エネルギー タンパク質	以上児 エネルギー タンパク質
1 金	ごはん 魚の南蛮漬け シルバーサラダ じゃがいもたまねぎの味噌汁 バイン	魚 かにかま きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 酢 みりん しょうゆ 酢 はるさめ マヨネーズ 食塩 じゃがいも みそ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり バイン	ヨーグルト	牛乳 きな粉おにぎり	465Kcal 17.9g	601kcal 21.5g
2 土	パン ナポリタン ジャーマンポテト 添え野菜 バナナ	豚肉 ベーコン 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	ピーマン しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 ドーナツ	487Kcal 17.7g	596Kcal 21.0g
4 月	ごはん チキンカツ 夏野菜の酢の物 味噌汁 すいか	鶏肉 豆腐 油揚げ 小豆 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 ソース ケチャップ 酢 砂糖 しょうゆ みそ 食塩 オリーブ油	トマト きゅうり たまねぎ コーン すいか	ヨーグルト	牛乳 あんぱん	485Kcal 21.2g	596Kcal 26.1g
5 火	ごはん 春雨とエビの中華炒め かぼちゃのひじき煮 きゃべつとみかんのサラダ	豚挽肉 えび ひじき ハム 大豆 牛乳	米 はるさめ 中華スープの素 ごま油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 ホットケーキミックス	もやし たまねぎ にんじん ごまつな 乾しいたけ かぼちゃ きゃべつ きゅうり みかん	バナナ 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	469Kcal 16.9g	574Kcal 20.0g
6 水	ごはん ふくさ卵 焼きそば きゃべつのごま和え バナナ	豚挽肉 卵 豆腐 豚肉 ひじき きな粉 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 スパゲティ 焼きそばソース ごま マヨネーズ 片栗粉 黒糖	たまねぎ にんじん きゃべつ ピーマン しめじ バナナ	ヨーグルト	牛乳 ミルクぐずもち	465Kcal 18.5g	601Kcal 22.3g
7 木	ごはん 魚のムニエルタトゥイソース 五目ひじき 豆腐とわかめの味噌汁 バイン	鮭 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 寒天	米 小麦粉 オリーブ油 油 砂糖 しょうゆ みりん こんにやく みそ ケチャップ バター かつまいち	しめじ トマト ピーマン なす たまねぎ にんじん いんげん しいたけ 青ねぎ えのき バイン	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) スイートポテト	469Kcal 18.8g	592kcal 22.9g
8 金	ごはん 田舎煮 ゆで卵 ぼりぼりきゅうり ふしめん汁 バナナ	鶏肉 厚揚げ 卵 わかめ きな粉 牛乳	米 こんにやく 砂糖 みりん みそ 油 酢 ふしめん 食塩 しょうゆ マカロニ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり グリーンピース 青ねぎ バナナ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	463Kcal 20.3g	597Kcal 24.9g
9 土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティ みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	493Kcal 21.2g	623Kcal 26.5g
12 火	鶏ももほろひじき丼 味噌汁 バイン	鶏挽肉 ひじき 錦糸卵 豆腐 ちくわ 小魚 チーズ 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん ふしめん 食塩 せんべい	たまねぎ にんじん グリンピース 青ネギ バイン	バナナ 牛乳	牛乳 せんべい 小魚 チーズ	478Kcal 21.4g	587kcal 26.5g
13 水	三色ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉 卵 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ じゃがいも あられ	ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ねぎ バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 田舎あられ バナナ	479Kcal 19.5g	584kcal 23.5g
14 木	カレーライス スパゲティサラダ バナナ	豚肉 シーチキン 低脂肪乳	米 カレールー じゃがいも マヨネーズ スパゲティ 食塩 パウダーケーキ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) ドーナツ	471Kcal 15.1g	608kcal 17.5g
15 金	ハヤシライス ポテトサラダ バイン	牛肉 ハム ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルー 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ ミニパン	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり バイン	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) ミニパン	468Kcal 13.5g	590Kcal 15.4g
16 土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウイナー 添え野菜 ヨーグルト	豚挽肉 ウイナー ヨーグルト 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	ビスケット 牛乳	牛乳 カステラ	460Kcal 20.3g	575Kcal 25.1g
18 月	親子丼 地産地消サラダ バナナ	鶏肉 豆腐 卵 ちくわ しらす干し わかめ 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 酢 ごま油 ごま 食パン ジャム	たまねぎ しめじ 青ねぎ きゅうり れんこん バナナ	ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド	461Kcal 22.4g	595Kcal 27.9g
19 火	わかめごはん ちくわとかぼちゃの天ぷら 冷やしそうめん	わかめ ちくわ 青のり 錦糸卵 チーズ 牛乳	米 食塩 天ぷら粉 油 そうめん しょうゆ みりん 食パン マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり みかん コーン ほうれんそう たまねぎ	バナナ 牛乳	牛乳 ポパイトースト	461Kcal 15.3g	563Kcal 17.8g
20 水	ごはん チキンマーマレード 厚揚げのきのこあんかけ おからポテトサラダ バイン	鶏肉 厚揚げ ハム チーズ 牛乳	米 マーマレードジャム しょうゆ みりん 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ かつまいち	えのき しいたけ しめじ たまねぎ にんじん きゅうり バイン	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち	459Kcal 19.1g	591Kcal 23.2g
21 木	くお誕生会>> ロコモ丼 フライドポテト かぼちゃのポタージュスープ	合挽肉 卵 牛乳	米 パン粉 デミグラスソース缶 フライドポテト 食塩 油 コンソメ ロールケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん きゅうり トマト バイン かぼちゃ みかん	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) お誕生ケーキ	528Kcal 19.7g	655Kcal 23.9g
22 金	ごはん 鮭のすだち焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ ヨーグルト	鮭 豚肉 卵 ヨーグルト 低脂肪乳	米 みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 食パン バター	しょうが すだち にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり バイン	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) バターラスク	488Kcal 20.1g	602kcal 24.6g
23 土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ サラダ バナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	488Kcal 22.3g	597Kcal 27.6g
25 月	ごはん 和風オムレツ なすとピーマンの甘辛炒め ひじきサラダ オレンジ	卵 豚挽肉 豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 食塩 マヨネーズ クラッカー ホイップクリーム チョコソース	たまねぎ にんじん ピーマン なす きゅうり コーン オレンジ	ヨーグルト	牛乳 フルーツカナッパ	461Kcal 16.5g	594Kcal 19.5g
26 火	ごはん 鮭の西京焼き 酢豚 かぼちゃのいとこ煮	鮭 豚肉 厚揚げ 小豆 錦糸卵 低脂肪乳	米 白みそ みりん 砂糖 油 ケチャップ 酢 しょうゆ そうめん マヨネーズ そうめんつゆ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン バイン パプリカ なす かぼちゃ きゅうり	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) 冷やしそうめん	492Kcal 18.8g	567Kcal 20.6g
27 水	ごはん 徳島風お好み焼き ぼりぼりきゅうり わかめスープ バナナ	豚肉 卵 金時煮豆 豆腐 ちくわ かつお節 わかめ 低脂肪乳	米 お好み焼き粉 お好みソース 油 天かす マヨネーズ 酢 ごま ごま油 食パン ビューココア 砂糖	きゃべつ あおなご きゅうり にんじん えのき バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) ココアフレンチ	490Kcal 19.3g	603kcal 23.2g
28 木	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ じゃがいも コンソメ 油	しょうが レモン果汁 たまねぎ グリーンピース にんじん きゅうり バイン	バナナ 牛乳	牛乳 コンソメポテト	468Kcal 20.7g	604kcal 25.5g
29 金	ごはん ボクチャップ 高野豆腐の卵とじ きゃべつとみかんの味噌汁 バイン	豚肉 高野豆腐 ちくわ 卵 油揚げ ひじき	米 ケチャップ 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ごまつな 乾しいたけ きゃべつ コーン もやし バイン	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	470Kcal 21.7g	575Kcal 26.7g
30 土	パン 炊き合わせ チキンクリームスパゲティ サラダ バナナ	鶏肉 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	491Kcal 20.5g	601kcal 25.0g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



食育だより 8月号

鴨島中央認定こども園 給食室

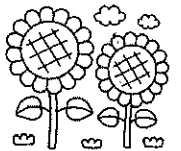
夏バテに気をつけましょう！

年々、日本の夏が酷暑になっているように感じます。子どもたちも暑さで食欲が落ちたり体調を崩してしまうこともあります。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。8月は夏休みなどでつい夜更かししてしまいがちです。免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかりととりましょう。



8月食育目標 夏野菜を食べよう！

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



時短♪夏野菜レシピ

夏野菜の塩昆布和え

<材料子ども1人分>

ピーマン・・・15g

きゅうり・・・15g

なすび・・・15g

塩昆布・・・3g

いりごま・・・少々

ごま油・・・少々

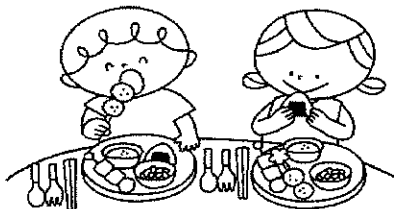
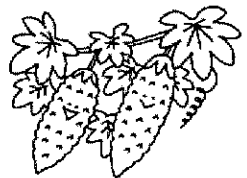
<作り方>

①ピーマンは細切りにして、さっと茹でる。

②きゅうりも細切りにする。

③なすは薄くなめ切りにしてさっと茹でる。

④①②③の野菜の水気を絞り、塩昆布、いりごま、ごま油と和える。



塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、しょうゆ、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うま味が詰まった塩昆布と夏野菜を使った一品を食卓にプラスしてみてもはどうでしょうか。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜とも馴染みやすいです。

給食室からのお知らせ

毎日暑い日が続いて子どもたちの食欲も少し落ちてくる時期です。調理室では、夏バテ防止を意識した献立作りをしています。新鮮な食材を使って、バランスよく、もちろん見た目も子どもたちが喜んでくれるように、食べる意欲につながる工夫をしています。その効果の表れか、暑い時期でも子どもたちはしっかり給食を食べてくれます。

