

8月 給食だより

今月の目標 夏野菜を食べて暑さを乗り切ろう！！

令和6年 8月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1	木	ご飯 ピーマンの肉詰め 南瓜サラダ 大根のみそ汁	お粥 野菜のそぼろ煮 南瓜煮 大根のみそ汁	ひき肉 ベーコン 厚揚げ ピーマン 玉ねぎ 南瓜 胡瓜 人参 大根 しめじ	牛乳 マカロニきな粉	583
2	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け 野菜スティック フルーチェ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 すまし汁	豚肉 チーズ じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 胡瓜 ミニトマト コーン	アイスクリーム クラッカー	563
3	土	ご飯 かわいいの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 野菜いっぱいみそ汁	かわいい ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	583
5	月	タコライス シーフードサラダ かぶのスープ	お粥 肉そぼろ ゆで野菜 スープ	ひき肉 えび いか 玉ねぎ トマト缶 レタス ミニトマト ブロッコリー パプリカ 胡瓜 人参 かぶ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	571
6	火	ご飯 鮭の塩焼き すき昆布の煮物 みぞれ汁	お粥 煮魚 煮野菜 みぞれ汁	さけ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ トマト すき昆布 人参 しいたけ えのき 大根 ねぎ	牛乳 大学芋	582
7	水	ご飯 レバーのから揚げ 春雨サラダ 千切り野菜汁	お粥 レバーあんかけ ゆで野菜 千切り野菜汁	豚レバー ハム 春雨 ごぼう ミニトマト もやし 胡瓜 人参 大根 えのき	牛乳 ウィンナーとトマトのピザ	574
8	木	ご飯 ぎせい豆腐 金平ごぼう さつま汁	お粥 豆腐のそぼろ煮 煮野菜 さつま汁	豆腐 ひき肉 さつま揚げ 鶏肉 さつま芋 しいたけ 人参 みつば ごぼう トマト しめじ ねぎ	牛乳 とうもろこし	565
9	金	ナポリタン 花野菜サラダ コーンスープ	お粥 しらす納豆 ゆで野菜 スープ	納豆 しらす かにかま 卵 ベーコン パスタ 小松菜 人参 のり ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 玉ねぎ	牛乳 お菓子	591
10	土	ご飯 さんまの梅煮 五目ひじき キャベツのみそ汁	お粥 煮魚 ひじき煮 キャベツのみそ汁	さんま 大豆 油揚げ 梅干し ひじき 人参 しいたけ れんこん トマト わかめ キャベツ しめじ	牛乳 お菓子	589
13	火	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 じゃが芋のみそ汁	さば さつま揚げ じゃが芋 トマト 切干大根 人参 しいたけ いんげん 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	573
14	水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	お粥 肉豆腐 南瓜煮 野菜スープ	豚肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 には	牛乳 お菓子	567
15	木	ご飯 ハムエッグ キャベツの白和え ほうれん草のスープ	お粥 煮魚 ゆで野菜 ほうれん草のスープ	卵 ハム 豆腐 トマト わかめ キャベツ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参	牛乳 お菓子	568
16	金	納豆そうめん さつま芋の天ぷら おろし和え	お粥 納豆 おろし和え すまし汁	納豆 カニカマ さつま芋の天ぷら オクラ 人参 のり ねぎ トマト 大根 胡瓜	牛乳 お菓子	561
17	土	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜の炒り煮 小松菜のみそ汁	お粥 煮魚 野菜煮 小松菜のみそ汁	ほっけ ちくわ 厚揚げ 大根 人参 ごぼう れんこん いんげん トマト 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	555
19	月	ご飯 南瓜シチュー スペイン風オムレツ 野菜サラダ	お粥 鶏肉と南瓜煮 ゆで野菜 すまし汁	鶏肉 ウィンナー チーズ じゃが芋 人参 南瓜 胡瓜 玉ねぎ ピーマン レタス ミニトマト ブロッコリー	牛乳 ポップコーン	562
20	火	ご飯 八宝菜 中華サラダ キャベツのスープ	お粥 野菜のあんかけ 中華サラダ風 スープ	豚肉 いか えび なんと ささみ 春雨 白菜 人参 しいたけ たけのこ きくらげ 胡瓜 玉ねぎ キャベツ わかめ	牛乳 セサミバー	578
21	水	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え もずくスープ	お粥 鶏肉のうま煮 おかか和え もずくスープ	鶏肉 豆腐 卵 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 もずく えのき ねぎ	ジョア お好み焼き	578
22	木	ご飯 豆腐チャンプル 小松菜のしらす和え なめこ汁	お粥 豆腐チャンプル風 しらす和え なめこ汁	豚肉 豆腐 卵 しらす しいたけ 人参 には 小松菜 大根 なめこ ねぎ	牛乳 焼きおにぎり	584
23	金	ちゃんぽんラーメン 花シュウマイ 海苔和え	お粥 シュウマイ風 海苔和え スープ	豚肉 ひき肉 かまぼこ えび しらす 中華麺 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン缶 きくらげ ねぎ 椎茸 ほうれん草	牛乳 フライドポテト	564
24	土	ご飯 焼きししゃも 南瓜のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜煮 じゃが芋のみそ汁	ししゃも ひき肉 厚揚げ じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース わかめ	牛乳 お菓子	542
26	月	ご飯 キーマカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 すまし汁	ひき肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 お菓子	585
27	火	ご飯 さばのみそ煮 人参しりしり 豚汁	お粥 煮魚 煮野菜 豚汁	鯖 ちくわ 豚肉 豆腐 人参 しめじ ピーマン ごぼう キャベツ ねぎ	フルーツヨーグルト	570
28	水	ご飯 肉じゃが おくら納豆 キャベツのみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 みそ汁	豚肉 チーズ 納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ おくら わかめ キャベツ しめじ	牛乳 人参蒸しパン	564
29	木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	ひき肉 豆腐 ハム 卵 ねぎ しいたけ 人参 には ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ	牛乳 ホットケーキ	597
30	金	手作りパン マカロニグラタン 大根サラダ モロヘイヤスープ	お粥 とり肉と野菜煮 大根サラダ風 スープ	卵 鶏肉 えび チーズ ツナ マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト モロヘイヤ 人参 えのき たら 高野豆腐 じゃが芋 小松菜 人参 胡瓜 トマト 玉ねぎ わかめ	牛乳 さつまいもスティック	567
31	土	ご飯 たら煮付け ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	お粥 煮魚 ポテトサラダ風 みそ汁	たら 高野豆腐 じゃが芋 小松菜 人参 胡瓜 トマト 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	587

＊水分補給はしっかりと！＊

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml、体重15kgの子どものなら1500mlもの水分が必要だということになります。しかし、スポーツドリンクや果実飲料などの、ソフトドリンクばかりで水分補給をしていると、糖分をたくさん摂取してしまうので注意が必要です。糖分の摂りすぎは、疲労感や食欲低下にもつながるので、水やお茶で水分補給するようにしましょう。また、食事ではみそ汁なども取り入れることで適度な塩分や、ミネラル、水分の補給にもつながります。暑い夏、それぞれ工夫して夏バテを防止しましょう！！

☆保育園の肉豆腐(大人2人・子ども2人分)

(材料)
 豚肉(薄切り) 120g
 豆腐(薄切り) 1丁(400g)
 玉ねぎ 150g
 えのき 50g
 春菊 20g
 糸こんにゃく 50g
 砂糖・酒 各大さじ1
 醤油・みりん 各大さじ1と1/2
 水 300ml程度

(作り方)
 ①豚肉は食べやすい大きさに切り酒をかけておく。玉ねぎはスライスし、えのきは根元を落として、2cmほどの長さに切る。春菊、糸こんにゃくも適当な長さに切る。豆腐も食べやすい大きさに切る。
 ②鍋に豚肉、水を入れて豚肉をほぐしながら煮る。玉ねぎ、えのきを加え、アウをすくいながらしんなりするまで煮る。砂糖、みりん、しょうゆを加えひと煮立ちさせ、豆腐を加え煮る。豆腐が煮えたら春菊を加えひと煮立ちさせて完成。
 ※調味料と加える水の量は必要に応じて調整して下さい。

実は、お母さんに作り方を教えて欲しいというリクエストがあったメニューです！！ぜひ家庭でも作ってみてくださいね◎

エネルギーは3歳以上児の目安で

＊午前のおやつについて＊
 ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。

＊離乳食について＊
 月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
 ☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。