



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)

エネルギー 463 kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 12.5g
食塩 1.9g

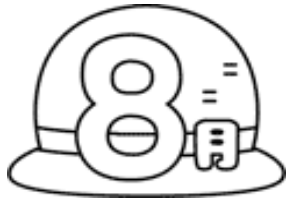
2023年8月

おおのみち保育園

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | 午前おやつ |
|------------------------|---|----------------------------------|--|--|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 午後おやつ |
| 1 ・ 29 (火) | 枝豆ごはん かれいのみそ照り煮 かみかみサラダ 冬瓜のすまし汁 | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、マヨドレ | かつお・昆布だし汁、かれい、かにかまぼこ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、調整豆乳、牛乳 | 枝豆、ホールコーン缶、きゅうり、人参、とうがん、ごぼう、長ねぎ、青のり、生姜、カットわかめ | 牛乳 カルシウムせんべい 豆乳 青のりとごまのクッキー |
| 2 ・ 16 (水) | ごはん 肉じゃが きゃべつとみかんのごま酢和え 豆腐のみそ汁 | 米、食パン 8枚切り、じゃが芋、砂糖、マヨドレ、くずり(乾)、油 | 煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、けずり節、牛乳、チーズ | キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、みかん缶、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ | 麦茶 チーズ 牛乳 コーンマヨサンド |
| 3 ・ 17 (木) | ごはん とうもろこしと枝豆のかき揚げ もやしのツナ和え 大根のみそ汁 | 米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、ごま油 | 煮干だし汁、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、油揚げ、調整豆乳 | もやし、すいか、大根、枝豆、白桃缶、みかん缶、とうもろこし、きゅうり、人参、ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、粉寒天 | 豆乳 クラッカー 麦茶 すいかのフルーツポンチ せんべい |
| 4 ・ 18 (金) | ごはん 豚肉のチンジャオロース風 かぼちゃの甘煮 トマトとモロヘイヤのスープ | 米、じゃが芋、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | 豚肉(小間切れ)、鶏もも肉 | かぼちゃ、トマト、水煮だけのこ、玉ねぎ、ピーマン、モロヘイヤ、赤ピーマン | 麦茶 ビスケット 麦茶 ポテトフライ |
| 5 ・ 19 (土) | ジャージャー麺 大根のゆかり和え みかん缶 | 干しうどん、砂糖、ごま油、片栗粉 | 米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉 | みかん缶、人参、大根、きゅうり、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、生姜 | 麦茶 菓子 |
| 7 ・ 21 (月) | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き とうがんのそぼろあんかけ もやしのみそ汁 | 米、食パン 6枚切り、マヨドレ、マーガリン、砂糖、油、片栗粉 | 煮干だし汁、鮭、鶏ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、牛乳 | とうがん、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、カットわかめ、きざみのり | 麦茶 せんべい 牛乳 しらすトースト |
| 8 ・ 22 (火) | 夏野菜カレーライス ブロッコリーのおかか和え 果物(なし) | 米、干しそうめん、小麦粉、油 | かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、豚肉(小間切れ)、牛乳、けずり節、調整豆乳 | なし、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ホールコーン缶、トマト、ズッキーニ、ほうれん草、なす、長ねぎ、人参、オクラ、クリームコーン缶、干し椎茸 | 豆乳 クラッカー 麦茶 冷やしそうめん |
| 9 ・ 23 (水) | ごはん あじフライ おくらの納豆和え 白菜のすまし汁 | 米、じゃが芋、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、焼豆(車豆) | 鰹、挽きわり納豆、ヨーグルト | キャベツ、白菜、とうもろこし、オクラ、しめじ、人参、長ねぎ、きざみのり | 麦茶 ヨーグルト 麦茶 コーン芋もち |
| 10 ・ 24 (木) | なすのミートソースパグティ 茹で野菜(かぼちゃといんげん) きゃべつのスープ | 米、スパゲティ、油、砂糖、ごま油 | 豚肉(小間切れ)、豚ひき肉、かにかまぼこ、白ごま(いり)、粉チーズ | ホールトマト缶詰、玉ねぎ、いんげん、なす、かぼちゃ、キャベツ、万能ねぎ、トマトピューレ、人参、ホールコーン缶、にんにく、カットわかめ | 麦茶 ビスケット 麦茶 豚塩ごはん |
| 25 (金) | ごはん かじきの香味焼き いんげんとコーンのソテー じゃが芋のみそ汁 | 米、ホットケーキ粉、じゃが芋、無塩バター、ごま油 | 煮干だし汁、かじき、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、調整豆乳 | かぼちゃ、いんげん、長ねぎ、ホールコーン缶、人参、玉ねぎ、生姜 | 麦茶 せんべい 豆乳 パンプキンケーキ |
| 12 ・ 26 (土) | ツナピラフ コールスローサラダ コンソメスープ | 米、マヨドレ、砂糖、無塩バター | ツナ油漬缶 | キャベツ、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、カットわかめ | 麦茶 菓子 |
| 14 (月) 15 (火) | 給食はお休みです。 お弁当の用意をお願いします。 | 14日・15日 午後おやつ：お楽しみお菓子バイキング | | | 麦茶 菓子 |
| 28 (月) | ごはん ポークチャップ きゅうりのさっぱり和え おくらのスープ | 米、油、小麦粉、砂糖、無塩バター | 豚肉(小間切れ)、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ | きゅうり、人参、玉ねぎ、オクラ、ホールコーン缶、ひじき、にんにく | 麦茶 ビスケット 麦茶 ひじきの炊込みご飯 |
| 30 (水) | 冷やし五目うどん ツナのバイクドポテト ぶどう | 干しうどん、米、じゃが芋、無塩バター | 鶏もも肉、鮭、ツナ油漬缶、けずり節、粉チーズ | ぶどう、とうもろこし、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、干し椎茸、出し昆布 | 麦茶 クラッカー 麦茶 鮭わかめおにぎり ゆでとうもろこし |
| 31 (木) | 中華炊き込みおこわ 揚げなすとトマトのサラダ 豚汁 | もち米、米、ホットケーキ粉、じゃが芋、砂糖、油、ごま油 | かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、調整豆乳 | なす、トマト、たけのこ(ゆで)、人参、長ねぎ、大根、きゅうり、ごぼう、ホールコーン缶、干し椎茸、バナナ | 牛乳 果物(バナナ) 豆乳 パンケーキ |

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🌀 今月のくだものは「すいか・なし・ぶどう」を予定しています 🌀



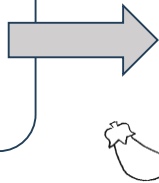
給食だより

給食室：さわのい

毎日、厳しい暑さが続いていますね。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。
夏を楽しむために、日々の食事・睡眠など規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

～今月の旬食材～

きゅうり・トマト・なす・とうがん
オクラ・ピーマン・とうもろこし
スイカ・なし・アジ など



多くの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗で失われた水分を補給したり、体を冷やしてくれる効果があります。
また、利尿作用のあるカリウムも豊富！！
摂りすぎてしまった水分を排出し、体内の水分バランスを調整してくれます。



8月のメニュー紹介!!

8月1日・29日(火)・・・かみかみサラダ

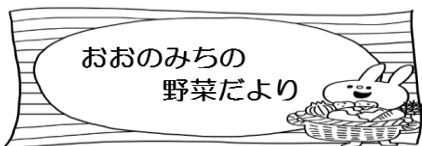


よく噛んで食べよう!!

5月の給食だよりで、よく噛んで食べることの大切さをお伝えしました。
この日の給食は保育園のおともだちみんなで、よく噛みながら給食をいただきます。
使用食材：ごぼう・きゅうり・鶏ささみ・人参・コーンです。マヨドして味付けします!

8月3日・17日(木)・・・すいかのフルーツポンチ

型抜ききのフルーツと寒天で作ったフルーツポンチをすいかの器に入れ、子どもたちの前で盛り付けます！
夏ならではのメニューです☆



暑い中、子どもたちが水やりや収穫をしてくれた夏野菜。
この暑さで収穫量は控えめでしたが、太陽の日をたくさん浴びた野菜はとても美味しく、給食の時間やお土産でお持ち帰りし、みんなにいただきました。



<食育風景>



これな～に？



スイカをなでなで(^)



思いのままにトッピング!

今月も楽しもう♪

