



8月の給食献立表



平成26年7月30日
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその動き			おやつ	エネルギー(以上児)	
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	金	保育参観	なす入りコロッケ・茹できやべつ みそ汁・みかんゼリー	じゃが芋・油・薄力粉 パン粉・	豚ひき肉・卵・わかめ 豆腐・味噌・煮干	なす・玉ねぎ・人参・きやべつ みかんゼリー	お菓子ヨーグルト	E387 F15.3 P15.4 食塩2.1	
2	土		チキンカレー・牛乳・キウイ	じゃが芋・バター 油	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・キウイ		E346 F13.8 P13.7 食塩1.6	
4	月	サッカー	ヒレカツ・ミックスキャベツ・トマト バナナ	薄力粉・パン粉・油	豚ヒレ肉・味噌・煮干 卵	きやべつ・きゅうり・トマト 夏菜・南瓜・バナナ	お菓子グレープジュース	E336 F12.6 P20.6 食塩1.6	
5	火		鯖の塩麹焼き・ひじき煮・みそ汁 グレープフルーツ	油・砂糖	サバ・ひじき・厚揚げ 味噌・煮干・さつま揚げ	人参・しらたき・いんげん・こまつ菜 グレープフルーツ	★野菜蒸しパン牛乳	E429 F14.9 P21.5 食塩2.4	
6	水	スイミング	麻婆豆腐・中華和え・わかめスープ ブドウ	砂糖・油・片栗粉 ごま油・胡麻	豆腐・豚ひき肉・味噌 ハム・わかめ	葱・人参・椎茸・ニンニク・生姜・もやし きゅうり・玉ねぎ・ブドウ	★フルーチェ	E426 F20.6 P21.6 食塩2.4	
○	木	にこにこ広場	夏野菜カレー・コーンサラダ・牛乳 フルーツポンチ	園のじゃが芋・油 白米・砂糖	豚もも肉・牛乳	園の野菜・玉ねぎ・人参・きやべつ コーン・メロン・みかん・バナナ	アイス		
8	金	避難訓練	ポークシューまい・野菜ソテー みそ汁・メロン	油	ポークシューまい・豆腐 わかめ・煮干	きやべつ・玉ねぎ・ピーマン・人参 しめじ・メロン	お菓子オレンジジュース	E499 F20.3 P18.1 食塩2.6	
9	土		肉汁・ふりかけ・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚もも肉・厚揚げ・味噌 煮干・牛乳	人参・ごぼう・つきこん・葱・バナナ		E381 F16.8 P17.3 食塩1.8	
11	月		麻婆ナス・ステックきゅうり 春雨スープ・スイカ	油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・春雨	豚ひき肉・味噌	なす・葱・ピーマン・にんにく 生姜・きゅうり・オクラ・スイカ	お菓子野菜ジュース	E419 F19.6. P21.9 食塩2.3	
12	火		魚のエスカベッシュ・お浸し・みそ汁 メロン	薄力粉・油・砂糖	カレイ・豆腐・なると 味噌・煮干・もずく	玉ねぎ・パプリカ・ほうれん草 きやべつ・コーン・メロン	★チーズトースト牛乳	E282 F10.0 P15.5食塩1.9	
16	土		豚丼風煮・牛乳・バナナ	砂糖	豚肩ロース・牛乳	玉ねぎ・しらたき・人参・椎茸 バナナ		E381 F16.8 P12.1 食塩0.6	
18	月	サッカー	焼き魚・五目豆・みそ汁・キウイ	砂糖・油	鮭・ちくわ・昆布・大豆 味噌・煮干・厚揚げ	椎茸・ごぼう・人参・こんにゃく きやべつ・キウイ	お菓子アップルジュース	E340 F15.6 P21.9食塩2.3	
19	火		豚肉の中華ソテー・野菜サラダ みそ汁・スイカ	ごま油・砂糖・油	豚肩ロース・薄揚げ 煮干・味噌	玉ねぎ・ピーマン・きやべつ・トマト きゅうり・チンゲン菜・スイカ	★白玉ポンチ	E358 F15.3 P14.0 食塩1.7	
○	20	水	誕生会	冷やし中華・プリンアラモード	中華麺・ごま油 ホイップ	焼き豚・さば節・昆布 卵	トマト・きゅうり・みかん・バナナ メロン・プリン	ケークリンゴー	E495 F12.1 P17.5 食塩1.2
21	木		アジフライ・胡麻和え・八杯汁・メロン	油・ごま・砂糖・焼き麸 パン粉・薄力粉	アジ・豆腐・かつお節 煮干・卵	もやし・人参・きゅうり・なす つきこん・メロン	枝豆麦茶	E323 F14.0 P20.1 食塩1.6	
22	金	ニッキーさんと一緒	夏野菜の肉味噌かけ・オクラスープ きゅうりの酢の物・スイカ	油・砂糖・片栗粉	豚ひき肉・味噌 わかめ	南瓜・なす・きゅうり・みかん・人参 オクラ・コーン・玉ねぎ・スイカ	お菓子牛乳	E349 F11.5 P12.7 食塩1.9	
23	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ		E388 F15.3 P13.8 食塩1.6	
25	月	バス代振替日	冷しゃぶ(胡麻ダレ)・トマト・みそ汁 ブドウ	砂糖・ごま・じゃが芋	豚ロース肉・味噌 わかめ・煮干	ほうれん草・もやし・人参・コーン きゅうり・ブドウ	お菓子スポロン	E583 F18.4 P20.1 食塩1.9	
26	火		魚のマヨ焼き・すき昆布煮 野菜のみそ汁・梨	マヨネーズ・油	鮭・昆布・豚もも肉	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・人参	★バナナドーナツ牛乳	E302 F16.6 P22.8 食塩1.8	
27	水	スイミング 創立記念日	ブラウンシチュー・三色サラダ・牛乳 メロン	じゃが芋・バター 生クリーム・砂糖	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト・きゅうり コーン・メロン	★フルーツヨーグルト	E394 F19.5 P14.9 食塩2.6	
28	木	サッカー	鶏肉の胡麻煮・ゆうがお炒り みそ汁・バナナ	ごま油・ごま・砂糖・油	鶏もも肉・昆布・薄揚げ 煮干・味噌	こんにゃく・人参・いんげん・しそ ゆうがお・ほうれん草・バナナ	★ジャムサンド麦茶	E372 F12.2. P18.0 食塩2.5	
29	金		肉じゃが・コールスロー・みそ汁 パインゼリー	じゃが芋・油・砂糖	豚もも肉・わかめ・豆腐 味噌・煮干	玉ねぎ・つきこん・人参・しめじ・ゼリー きやべつ・きゅうり・トマト・コーン・みかん	お菓子グレープジュース	E303 F9.7 P14.5 食塩1.9	
30	土		豚肉のケチャップ煮・ふりかけ バナナ・牛乳	油・砂糖	豚もも肉・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ バナナ		E359 F19.0 P19.0 食塩1.7	

○お弁当のいらない日

*発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

夏の食生活

暑い夏が続くと睡眠不足になったり、食欲がなくなったりして、何事にも集中できなくなります。

「暑い、暑い…。」と言ってばかりでは、始まりませんね！

夏の暑さを栄養に変えて成長する。田んぼの稻や、畑の野菜、果物も太陽が大好きです。私達もこの時期の栄養を蓄えましょう。夏野菜は、彩りも豊富で姿形も様々です。偏った食事にならない様に、家庭での食事にも気配りをしていきたいですね。

食事・運動・休養のバランスを考え、暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう！

●抜かずに食べよう一日3食！

一日の活動源の朝食は大切です。朝食を摂らないと脳が動かず、思いっきり運動も出来ません。生活のリズムの柱として朝・昼・夕の3度の食事は抜かずにきちんと食べましょう。

●たんぱく質食品をしっかり食べよう！肉・魚・卵・大豆製品が必要です。

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。良質の消化の良いたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。(赤の食材)

●野菜や果物にビタミンが豊富です。

体の調子を整えるビタミンは、水溶性のものが多いので、汗と一緒に体外に出てしまします。ビタミン不足になると、疲れやすくなります。

●水分補給を大切に！

こまめな水分補給で、熱中症予防もできます。私達の体は、ほぼ60%が水分なので夏の時期の水分補給は大切です。ただし、甘いジュースやスポーツ飲料の飲み物の取りすぎには気をつけましょう。

★手作りおやつの日

にこにこ広場

今回のにこにこ広場では、ばら組さんが保育園の畠で収穫した、じゃが芋・なす・ピーマンで夏野菜カレーを、トマト・きゅうりでサラダを作ります♡

調理のポイント

調理の前は手洗いをしっかりとします。特に肉・魚・卵などを扱う時は、さわった後もよく洗いましょう。野菜を洗う時は流水でよく洗い、肉、魚の汁は調理済みの食品に掛からない様に注意し、中心部分を75度で1分以上加熱しましょう。充分に加熱する事が大切です。

食中毒に気をつけよう

気温、湿度の高い夏は食中毒が起こりやすい季節です。細菌は温度や湿度の条件がそろると食べ物の中でも増殖します。

『夏の日頃の『かけい・増やせばい・やつづる』』
食品や調理器具、食器などの管理の仕方、調理方法によって予防する事ができるので、ぜひ実践してみましょう。

