



8月の給食献立表



平成27年7月31日
北平田保育園

| 日 | 曜 | 行事 | こんだて名 | 材料とその働き | | | 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 | 土 | チキンカレー・牛乳・バナナ | じゃが芋・バター 油 | 鶏もも肉・牛乳 | 玉ねぎ・人参・バナナ | | E346 F13.8 P13.7 食塩1.6 |
| | 3 | 月 | 鶏肉の胡麻煮・ゆうがお炒り みそ汁・スイカ | ごま油・ごま・砂糖・油 | 鶏もも肉・昆布・薄揚げ 煮干・味噌 | こんにやく・人参・いんげん・しそ ゆうがお・ほうれん草・バナナ | お菓子 野菜ジュース | E378 F12.2 P18.0 食塩2.5 |
| | 4 | 火 | 豚肉の中華ソテー・野菜サラダ みそ汁・バナナ | 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・バナナ | ゼリー | E330 F14.3 P13.6 食塩1.6 |
| | 5 | 水 | スイミング 麻婆ナス豆腐・スティックきゅうり 春雨スープ・ぶどう | 油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・春雨 | 豚ひき肉・味噌 豆腐 | なす・葱・ピーマン・にんにく 生姜・きゅうり・オクラ・デラウエア | ★チーズパン 牛乳 | E458 F21.7 P14.8 食塩1.5 |
| ○ | 6 | 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 | ★五平餅 麦茶 | E481 F20.3 P19.1 食塩2.0 |
| | 7 | 金 | 魚のエスカベージュ・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 | お菓子 グレープジュース | E290 F10.0 P15.4 食塩1.7 |
| | 8 | 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 | | |
| | 10 | 月 | 避難訓練 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 | お菓子 オレンジジュース | E441 F16.2 P15.3 食塩1.9 |
| | 11 | 火 | 鶏肉のチーズピカタ・野菜スープ スパゲティソテー・ぶどう | 薄力粉・油 スパゲティ | 鶏もも肉・チーズ・ハム 卵 | 玉葱・きやべつ・人参・きゅうり ピーマン・デラウエア | ★きゅうり白玉 | E352 F13.8 P17.7 食塩2.1 |
| | 12 | 火 | スイミング 鯖の竜田揚げ・ひじきの炒め煮 みそ汁・バナナ | 片栗粉・油・砂糖 | 鯖・ひじき・薄揚げ 豆腐・煮干・味噌 | 人参・しらたき・いんげん 小松菜・バナナ | お菓子 アップルジュース | E372 F16.7 P19.1 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 | | |
| | 17 | 月 | アジフライ・ごま和え・八杯汁 メロン | 油・薄力粉・パン粉 焼麴・砂糖・ごま | アジ・豆腐・煮干 かつお節 | もやし・人参・きゅうり・なす つきこん・メロン | お菓子 スポロン | E374 F16.2 P25.0 食塩1.8 |
| | 18 | 火 | ポークシューマイ・野菜ソテー みそ汁・ゼリー | 油・薄力粉 | 豚ひき肉・豆腐 わかめ・煮干・ベーコン | きやべつ・玉葱・ピーマン・人参 コーン・しめじ・ゼリー | ★ピーマンクッキー 牛乳 | E358 F15.3 P14.0 食塩1.7 |
| ○ | 19 | 水 | 誕生会 冷やしラーメン・プリンアラモード | 中華麺 ホイップ | 焼き豚・さば節・昆布 卵 | トマト・きゅうり・人参・もやし・メンマ プリン・メロン・みかん缶 | ケーキ 麦茶 | E495 F12.1 P17.5 食塩1.2 |
| | 20 | 木 | チキンカツ・ミックスキャベツ・トマト みそ汁・メロン | 油・薄力粉・パン粉 | 鶏もも肉・卵・味噌 煮干 | きやべつ・きゅうり・トマト・夏菜 南瓜・メロン | ★フルーツヨーグルト | E381 F13.8 P13.7 食塩2.3 |
| | 21 | 金 | 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・きゅうり・みかん缶・人参 なす・オクラ・コーン・玉ねぎ・スイカ | お菓子 グレープジュース | E304 F9.2 P10.8 食塩1.7 |
| | 22 | 土 | 豚肉のケチャップ煮・ふりかけ 牛乳・バナナ | 油・砂糖 | 豚もも肉・牛乳 | 玉葱・ピーマン・しめじ・人参 バナナ | | |
| | 24 | 月 | 冷しゃぶ(胡麻ダレ)・トマト・みそ汁 ぶどう | 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・巨峰 | お菓子 オレンジジュース | E416 F17.6 P17.5 食塩2.1 |
| | 25 | 火 | 英語教室 バス代振替日 魚のマヨ焼き・すき昆布煮 野菜のみそ汁・梨 | マヨネーズ・油 砂糖 | カレイ・昆布・豚もも肉 薄揚げ・煮干・味噌 | 玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・人参 しらたき・きやべつ・梨 | ★フルーチェ | E302 F16.6 P22.8 食塩1.8 |
| | 26 | 水 | 創立記念日 南瓜のかき揚げ・お浸し・ふりかけ みそ汁・ぶどう | 油・上新粉 焼麴 | 海老・卵・豆腐 煮干・味噌 | 南瓜・玉葱・いんげん・ほうれん草 人参・しめじ・巨峰 | ★ミニおにぎり 麦茶 | E394 F19.5 P14.9 食塩2.6 |
| | 27 | 木 | 鮭の味噌粕焼き・五目豆・みそ汁 梨 | 砂糖・油 | 味噌・大豆・ちくわ 昆布・厚揚げ・煮干 | 椎茸・ごぼう・人参・こんにやく きやべつ・梨 | ★ジャムサンド 牛乳 | E437 F14.6 P24.8 食塩2.9 |
| | 28 | 金 | なす入りコロッケ・茹できやべつ みそ汁・ゆかり・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 野菜ジュース | E303 F9.7 P14.5 食塩1.9 |
| | 29 | 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 |
| | 31 | 月 | 肉じゃが・コールスロー・みそ汁 バナナ・牛乳 | じゃが芋・油・砂糖 | 豚もも肉・豆腐 味噌・煮干 | 玉ねぎ・つきこん・人参・しめじ・バナナ きやべつ・きゅうり・小松菜・コーン・みかん | お菓子 アップルジュース | E583 F18.4 P20.1 食塩1.9 |

○お弁当のいない日 ※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。 ★手作りおやつの日
夏がやってきました。園では、汗をいっぱいかきながら遊ぶ子どもたちの姿が見られます。 《夏野菜おやつレシピ きゅうり白玉》
蒸し暑い日が続く気温が上がると、体内の水分が失われて、熱中症や日射病になってしまう 〈材料〉 (1人分)
危険があるので、園ではいつでも飲める麦茶を準備しています。お家でも上手に水分・
塩分補給をし、夏を楽しく過ごしましょう。



夏のおやつについて考えましょう

暑い日が続くと、冷たい物に手が伸びがちです。水分補給は大切ですが、冷たい物ばかり飲んでしまうと胃の働きが弱まります。また、ジュースなどの糖分が多く入っている飲み物はエネルギーを作り出してくれるビタミンB群を大量に消費し、夏バテの原因にもなります。水分補給には、冷たすぎない水や麦茶がおすすめです。

夏野菜・果物をおやつに！

夏が旬の野菜や果物(トマト・きゅうり・とうもろこし・すいかなど)は水分たっぷりで喉を潤してくれたり、汗をかいて失われたビタミンやミネラルなども栄養素を補給したりすることができます。汗っかきな子どもたちにはぴったりなので、ぜひおやつに取り入れてみましょう。

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畑で収穫した、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。園で収穫した野菜は給食にも取り入れ、みんな喜んで食べています。自分で収穫した野菜は特別のようです。



〈作り方〉
①きゅうりは、すりおろしにするか、ミキサーにかけピューレ状にしておく。
②白玉粉・絹豆腐・①のきゅうりを混ぜ合わせる。(耳たぶ位の硬さにする(様子を見て水で調節する。))
③団子状に丸める。
④沸騰したお湯に入れ、浮き上がってから1～2分経ったら冷水に取り冷やす。
⑤④とカットしたフルーツを混ぜ合わせれば完成！(フルーツ缶のシロップを使用)
食中毒予防と調理のポイント
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。