



# 令和元年8月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (1人1日) エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	木	牛乳 おかし	鮭チャーハン 中華スープ ゼリー	鮭 わかめ	米 油 ごま	人参 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ コーン ピーマン	お茶 おせんべい	ごま風味のスープです。	445(415)Kcal 15.7(16.9)g 10.3(12.1)g 1.5(1.3)g
2	金	お茶 おかし	五目ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 豆腐 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖	しめじ 人参 枝豆 大根 えのき ごぼう オクラ	アイス	沢山の具の入る沢煮椀です。	481(436)Kcal 18.2(17.1)g 14.1(12.7)g 1.9(1.5)g
3	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
5	月	お茶 ゼリー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	豚肉 牛肉 粉チーズ	スパゲッティ 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく きゅうり パプリカ	野菜ジュース おかし	パプリカの花は何色か知っているかな？	561(543)Kcal 18.6(19.9)g 15.2(16.1)g 1.7(1.8)g
6	火	牛乳 おせんべい	ごはん 筑前煮 酢の物	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 ごぼう しいたけ きゅうり もやし	お茶 おかし	筑前煮は昔から親しまれている料理です。	505(470)Kcal 15.1(15.2)g 15.3(15.8)g 1.5(1.1)g
7	水	お茶 おせんべい	豆乳パン 中華スープ チキン南蛮 レタス	鶏肉	パン 小麦粉 油 砂糖 春雨 ごま油	オクラ えのきたけ 玉ねぎ レタス	牛乳 梨 おかし	梨は夏に美味しい果物の1つです。	593(481)Kcal 25.6(20.1)g 26.4(19.9)g 1.3(1.2)g
8	木	飲むヨーグルト おかし	ゆかりごはん 冷やっこ 冬瓜のさわやか煮	鶏肉 えび 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖	とうがん しめじ 枝豆 きゅうり	(手作り) ふかし芋	旬の冬瓜は、火照った体を冷ましてくれます。	583(497)Kcal 19.5(18.8)g 15.4(14.8)g 0.9(0.8)g
9	金	牛乳 おかし	中華飯 わかめスープ ゼリー	豚肉 いか わかめ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン えのきたけ 生姜	アイス	野菜たっぷり中華飯です。	499(495)Kcal 18.6(19.1)g 8.9(11.8)g 1.4(1.2)g
10	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
13	火	お茶 おかし	ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー	豚肉	米 じゃがいも マヨドレ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	お茶 おせんべい	みんなの好きなハヤシライスだよ。	614(524)Kcal 20.7(17.3)g 18.4(15.6)g 2.2(1.8)g
14	水	お茶 おせんべい	八宝菜丼 酢の物	豚肉 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜	お茶 おかし	どんな野菜が入ってるかな？	503(409)Kcal 20.7(16.2)g 20.1(14.8)g 2.5(2.1)g
15	木	お茶 おかし	黒糖パン ひじきと枝豆のサラダ じゃがいものカレー風味炒め	ひじき ベーコン ハム	パン じゃがいも 油 マヨドレ	人参 玉ねぎ 枝豆	お茶 おかし	いろいろ 彩りがきれいなサラダです。	477(494)Kcal 16.9(18.7)g 11.1(16.0)g 1.2(1.3)g
16	金	お茶 おかし	米粉パン ビーフン スープ ヨーグルト	豆腐 豚肉 わかめ ヨーグルト	パン ビーフン 油	人参 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	アイス	ビーフンはお米から作られています。	522(490)Kcal 21.0(20.6)g 8.5(11.1)g 1.1(1.2)g
17	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
19	月	牛乳 おかし	ごはん 五色きんぴら きゅうりの華風和え	豚肉 かまぼこ わかめ	米 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ きゅうり	お茶 ミニクワッサン	ごま油の風味を楽しむ華風和えです。	581(524)Kcal 19.4(19.9)g 13.0(14.2)g 1.4(1.2)g
20	火	牛乳 おかし	黒糖パン 豆乳汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン さかな 豆乳 みそ	パン じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 ぶどう	さらりとした味わいの豆乳汁です。	526(457)Kcal 21.4(18.9)g 18.2(16.9)g 1.9(1.5)g
21	水	お茶 おせんべい	ピコパン さかなのトマト煮 スティックサラダ	あじ ツナ 合わせみそ	パン 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ	人参 トマト 玉ねぎ セロリ きゅうり	牛乳 おかし	スティックサラダをかむとどんな音がするかな。	576(466)Kcal 25.7(20.2)g 25.3(19.0)g 1.4(1.3)g
22	木	牛乳 ビスケット	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 塩昆布和え	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 昆布	米 砂糖	しいたけ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	(手作り) 枝豆	野菜をさっぱりと味わう塩昆布和えです。	385(389)Kcal 15.9(17.4)g 8.9(11.8)g 2.4(2.1)g
23	金	お茶 おかし	ねぎ塩豚丼 もずく汁 ゼリー	豚肉 豆腐 もずく 白みそ	米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ もやし レモン えのきたけ	アイス	もずくってなんだろう！？	471(386)Kcal 18.7(15.0)g 6.1(4.9)g 1.2(1.0)g
24	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
26	月	牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げの中国煮 ナムル	厚揚げ 豚肉 ハム	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅうり コーン	牛乳 メロン	ナムルは野菜をごま油で和える料理です。	477(477)Kcal 17.7(19.8)g 17.4(18.8)g 1.2(1.3)g
27	火	牛乳 おかし	ミルクパン 冷やし中華 ヨーグルト和え	ハム 鶏卵 ヨーグルト	パン 油 砂糖 中華めん	きゅうり	牛乳 ぶどう	夏といえば冷やし中華ですね。	470(422)Kcal 22.3(19.9)g 17.7(16.6)g 1.6(1.2)g
28	水	お茶 おかし	豆腐のみそ炒め丼 フレンチサラダ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり もも 缶 みかん 缶 バイン缶 しいたけ レタス	お茶 おかし	おうちのひとと食べる給食は楽しいね。	523(462)Kcal 22.0(20.4)g 22.0(21.1)g 2.6(2.0)g
29	木	牛乳 おかし	三色ごはん みそ汁	かまぼこ 鶏肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ わかめ	米 砂糖	人参 しいたけ なす ピーマン	プリンアラモード	三色の食べ物をのせた彩のよいごはんです。	445(452)Kcal 22.0(21.8)g 10.2(12.9)g 2.0(1.7)g
30	金	お茶 おせんべい	畑のお肉カレー マカロニサラダ ヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 油 マカロニ マヨドレ	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり	アイス	畑のお肉ってなんだろう！？	627(530)Kcal 18.9(15.6)g 19.8(16.0)g 1.7(1.7)g
31	土		そうめん	油揚げ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー521Kcal たんぱく質20.0g 脂質15.3g 塩分1.7g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー508Kcal たんぱく質19.4g 脂質15.5g 塩分1.5g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。

## 食事で夏バテに負けない体をつくろう

◎暑い夏は、体の機能が低下し、食欲もなくなってしまいます。暑さに負けないためには規則正しい生活が一番です。  
◎食事は、次(→)の4つのポイントに気を付けて元気に夏を過ごしましょう！

- ポイント① 朝ごはんは必ず食べよう  
② ビタミンB1を摂ろう  
(豚肉・枝豆などにたくさん含まれています)  
③ 旬の夏野菜を食べよう  
④ 食欲がでるようにカレー粉やレモン汁など香辛料や酸味をプラスしてみよう

