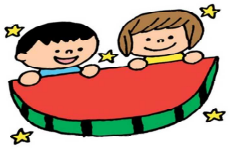

令和2年8月分保育所給食献立一覧表

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

※3時のおやつ（未)は3歳未満児さん（以)は3歳以上児さん です。

日	曜日	10時おやつ（3才未満児）	昼食	主な材料とその主なはたらき 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	3時おやつ	コメント	栄養価（ ）は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
3	月	牛乳 おせんべい	豆腐のみそ炒め丼 すまし汁	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ かまぼこ	米 ふ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのきたけ	お茶 おかし	食べたい気持ちをアップするみそ炒め丼です。	506(528)Kcal 20.7(21.1)g 17.0(17.6)g 1.3(1.4)g
4	火	牛乳 おかし	ごはん 柳川もどき 塩昆布和え	豚肉 豆腐 鶏卵 塩昆布	米 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	飲むヨーグルト おかし	野菜をさっぱりと味わう塩昆布和えです。	581(545)Kcal 24.7(23.1)g 19.3(16.9)g 2.0(1.6)g
5	水	お茶 おせんべい	ピコパン 野菜スープ かぼちゃコロッケ レタス	豚肉 ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ レタス キャベツ 人参 しめじ	お茶（手作り） 野菜ゼリー	コロッケは給食室で南瓜をゆでて形を作って衣をつけて揚げます。	544(491)Kcal 18.1(15.7)g 20.9(16.9)g 1.5(1.5)g
6	木	お茶 おかし	黒糖パン チリコンカン ひじきサラダ	大豆 鶏肉 ひじき ツナ	パン 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト レタス コーン なす	牛乳 おかし	ひじきには骨を強くする栄養が入っています。	527(509)Kcal 14.0(14.6)g 21.6(21.1)g 0.9(0.8)g
7	金	お茶 おせんべい	五目ごはん みそ汁 ゼリー	鶏肉 油あげ 豆腐 ゼリー	米 油	ごぼう おくら 人参 えのきたけ しめじ	お茶 アイス	五目ごはんは子どもに人気のあるメニューです。	629(560)Kcal 20.3(17.4)g 16.1(13.1)g 2.2(2.1)g
8	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
11	火	お茶 おかし	黒糖パン スープ マカロニと野菜のカレー炒め	鶏肉 わかめ	パン 油 マカロニ 砂糖 ごま 油	キャベツ 人参 玉ねぎ おくら しいたけ	お茶 小魚	カルシウムたっぷりのおやつです。	455(438)Kcal 25.3(23.6)g 13.9(14.9)g 1.7(1.5)g
12	水	お茶 きらず揚げ	バターパン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉 ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン 冬瓜 人参 玉ねぎ しめじ	お茶 おせんべい	甘酸っぱく仕上げる人気のレモンじょうゆです。	547(563)Kcal 26.0(25.7)g 19.8(20.6)g 1.8(1.5)g
13	木	お茶 おかし	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	鶏肉 わかめ	米 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ いんげん えのきたけ	お茶 おせんべい	夏が旬のかぼちゃです。	479(451)Kcal 16.9(15.1)g 11.5(10.2)g 1.5(1.2)g
14	金	お茶 おせんべい	ツナピラフ スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ コーン チンゲン菜	お茶 アイス	ツナって何からできてるのかな？	504(526)Kcal 19.8(20.3)g 10.8(12.6)g 0.8(1.0)g
15	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
17	月	牛乳 スティックパン	ごはん 厚揚げの中国煮 ナムル	厚揚げ 豚肉	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	お茶 (未)ゼリー (以)わらびもち	ナムルは野菜をごま油で和える料理です。	483(487)Kcal 14.3(15.9)g 13.2(15.0)g 0.9(1.0)g
18	火	お茶 おせんべい	米粉パン スープ煮 スパサラダ	鶏肉 シーチキン	パン じゃがいも 油 サラスパ マヨドレ	玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ きゅうり	牛乳 おかし	パプリカの花は何色なんだろう！？	577(519)Kcal 20.4(17.5)g 23.9(19.3)g 1.7(1.7)g
19	水	お茶 ゼリー	チキンとパインのカレー ドレッシング和え	鶏肉	米 油	ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス パイン缶 きゅうり メロン	牛乳 おせんべい	パインの入ったカレーはどんなかな。	545(457)Kcal 22.3(18.3)g 20.2(16.1)g 2.1(1.7)g
20	木	牛乳 おかし	ごはん さかなのソース煮 トマトとわかめのサラダ	さかな わかめ	米 砂糖 ごま	トマト きゅうり	お茶（手作り） ゆで枝豆	豊川特産のトマトとわかめのサラダです。	440(439)Kcal 18.9(18.5)g 11.8(13.2)g 1.9(1.6)g
21	金	お茶 おせんべい	こぎつねごはん みそ汁 ゼリー	豆腐 油揚げ 赤みそ ゼリー	米 砂糖	ねぎ なす えのきたけ	お茶 アイス	こぎつねごはんってどんなかな？	469(432)Kcal 22.7(19.4)g 11.6(9.5)g 2.0(1.9)g
22	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
24	月	お茶 おせんべい	ごはん スティックサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨドレ	人参 大根 きゅうり	お茶 メロン おかし	ｻﾗﾀﾞをかむとどんな音がするかな。	473(434)Kcal 15.4(13.5)g 15.8(12.8)g 0.8(0.9)g
25	火	お茶 スティックパン	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	コーン しいたけ 人参 ねぎ レタス エリンギ	飲むヨーグルト ビスケット	レタスの入るスープです。	479(421)Kcal 21.0(17.6)g 14.2(11.5)g 1.0(0.8)g
26	水	牛乳 おせんべい	黒糖パン トマトスープ エビフライ レタス	えび ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	レタス 玉ねぎ かぼちゃ しめじ トマト	牛乳 おかし	温めたトマトは生とは違う感じになりますよ。	453(485)Kcal 20.2(20.7)g 14.2(15.4)g 1.8(1.8)g
27	木	牛乳 おせんべい	ドライカレー ドレッシング和え	豚肉	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン なす トマト レタス きゅうり 梨	お茶 プリンアラモード	いろいろな野菜を刻んで作るドライカレーです。	512(533)Kcal 14.9(16.4)g 13.5(14.8)g 0.6(0.9)g
28	金	お茶 おかし	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 ふ	玉ねぎ ねぎ 人参 しめじ もやし レモン ごぼう	お茶 アイス	丼にはふんわり香るあの食材が入っています。	536(503)Kcal 21.3(20.4)g 13.3(14.4)g 1.8(1.5)g
29	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
31	月	お茶 おせんべい	ごはん 筑前煮 酢の物	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 こんにゃく 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 ぶどう おかし	筑前煮は昔から親しまれている料理です。	474(435)Kcal 16.7(14.6)g 15.0(12.2)g 1.1(1.2)g

◎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511Kcal たんぱく質19.7g 脂質15.9g 塩分1.5g

（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465Kcal たんぱく質17.6g 脂質14.2g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

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