

令和5年8月分保育所給食

# こんだてひょう

今月のテーマ

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	行事	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			3時おやつ	コメント
					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	火		お茶 おせんべい	ごはん ラタトゥイユ コールスローサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	米 はいが米 オリーブ油 砂糖 油	玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ トマト コーン キャベツ きゅうり	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	なつやさい あじ にこ つく 夏野菜をトマト味で煮込んで作るラタトゥイユです。
2	水		お茶 おせんべい	バターロール スープ さかなの竜田揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油 じゃがいも	レタス ピーマン えのき ねぎ	お茶 すいか	あじつ さかないろ あぶらあ 味付けした魚を色よく油で揚げます。
3	木		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	わかめ 豚肉 豆腐	米 はいが米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 チンゲン菜	牛乳 おかし	ほそぎ やさい いた つく 細切り野菜を炒めて作るチンジャオロースーです。
4	金		お茶 おせんべい	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン ごぼう 大根	お茶 おかし	かく あじ はい しとんどん 隠し味にレモンが入るねぎ塩豚丼です。
5	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
7	月		お茶 おせんべい	ごはん 冬瓜のスープ 炒めビーフン	豚肉	米 はいが米 ビーフン 油	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 冬瓜 えのき ねぎ	牛乳 いもけんぴ	とうがん ふゆ ほぞん なつやさい 冬瓜は冬まで保存ができる夏野菜です。
8	火		お茶 スティックパン	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 じゃがいも こんにやく 砂糖 片栗粉 春雨	人参 しめじ ピーマン きゅうり	お茶 牛乳かん (手作り)	ほいくえん にんき 保育園で人気のパンサンスーです。
9	水		お茶 おせんべい	黒糖パン スープ ささみのてんぷら レタス	ささみ	パン 小麦粉 油	なす レタス 人参 モロヘイヤ エリンギ 玉ねぎ	牛乳 おかし 梨	やさい おうさま はい 野菜の王様モロヘイヤが入るスープです。
10	木		お茶 おせんべい	ごはん さかなのソース煮 切干大根の中華ナマス	さかな	米 はいが米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 きゅうり	お茶 豆腐ドーナツ (手作り)	だいこん ほ えいようか 大根は干すことで栄養価がアップします。
12	土	希望保育		おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
14	月		お茶 おせんべい	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 ウインナー	米 はいが米 油 じゃがいも マヨドレ	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	お茶 おかし	ぶたにく だいず ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味に煮ます。
15	火		お茶 おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 梅おひたし	刻み昆布 油揚げ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 人参 キャベツ きゅうり 練梅	お茶 おかし	うめ つか からだげんき 梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。
16	水		お茶 おせんべい	夏野菜のカレーライス ドレッシング和え	豚肉	米 はいが米 油	なす かぼちゃ 玉ねぎ オクラ レタス きゅうり メロン	お茶 おかし	なつやさい えいよう つ 夏野菜のうまみと栄養が詰まったカレーです。
17	木		お茶 おせんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 塩昆布和え	鶏肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	お茶 おかし	じゃがいものほくほくをあじ 味うそうそぼろ煮です。
18	金		お茶 おせんべい	タコライス すまし汁	豚肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 油	玉ねぎ トマト レタス ねぎ	お茶 おかし	しよっかんちが た もの くみあ 食感の違う食べ物が組合わさったタコライスです。
19	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
21	月		お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 麻婆なす	豚肉 赤みそ 鶏卵 豆腐	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす しいたけ 人参 ねぎ えのき	牛乳 おかし メロン	しゆん あじ 旬のなすを味わいます。
22	火		お茶 ヨーグルト	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ もやし コーン なす	牛乳 おせんべい	じゃがいもはした いた 下ゆでしてから炒めます。
23	水		お茶 おせんべい	バターロール スープ 魚のインド風から揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油	レタス しめじ かぼちゃ	牛乳 おかし バナナ	あじつ さかなかたくに 味付けした魚に片栗粉をまぶしてあぶらあ 揚げます。
24	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ビビンパ丼 わかめスープ 枝豆コーン	牛肉 わかめ ウインナー	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 キャベツ ねぎ えのき えだまめ コーン	お茶 フルーツポンチ (手作り)	ごはんをぐまぜてた 食べるビビンパ丼です。
25	金		お茶 おかし	ツナピラフ スープ ヨーグルト	ツナ ベーコン ヨーグルト	米 はいが米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ チンゲン菜	お茶 おかし	いた ぐ 炒めた具とごはんをよく混ぜてつく ピラフです。
26	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
28	月		お茶 おかし	ごはん ナスのみそ汁 豚肉とたつぷりきのこの南蛮炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす ねぎ	牛乳 おせんべい	しゆん あじ 旬のなすを味わいます。
29	火		お茶 おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ちりじゃこサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 じゃこ	米 はいが米 砂糖 ごま油	しめじ 人参 チンゲン菜 レタス きゅうり	牛乳 マカロニきなこ (手作り)	あたま 頭からしっぽまでじゃこの栄養を全部食べます。
30	水	避難訓練	お茶 おせんべい	黒糖パン 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ なす オクラ 玉ねぎ コーン	牛乳 デラウェア	なつやさい なに はい 夏野菜は何か入っているかな。
31	木	夏の お楽しみ会	お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 キャベツ ピーマン エリンギ もやし チンゲン菜	お茶 おかし	はるさめ やさい あじ いた 春雨と野菜をケチャップ味で炒めるチェブチェです。

◎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1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー469Kcal たんぱく質19.1g 脂質13.9g 塩分1.4g  
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー433Kcal たんぱく質16.8g 脂質11.9g 塩分1.4g

◎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。

## 暑い夏を元気に過ごす食事

- 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)
- ③ 旬の夏野菜を食べよう
- ④ しっかり食べよう

(食欲がないときは、カレー粉やレモン汁・梅干しなど香辛料や酸味をプラスしてみよう)

保育園の給食の情報はこちら・給食を作っている様子も掲載しています → →



### ポークビーンズ レシピ

材料 (作りやすい分量)

- |       |      |               |     |
|-------|------|---------------|-----|
| 豚肉    | 100g | 調味料           |     |
| 水煮大豆  | 100g | コンソメ          | 5g  |
| 玉ねぎ   | 小1個  | トマトケチャップ      | 30g |
| じゃがいも | 2個   | ウスターソース・塩・パセリ |     |
| 人参    | 小1個  |               |     |
| トマト缶  | 150g |               |     |

#### 作り方

- ①野菜はサイコロ切りにする。
- ②鍋に油(分量外)を熱し、豚肉・野菜・大豆の順に炒め、コンソメ・水を加えて煮立たせる。
- ③野菜が煮えたら調味料を加えて煮込む。



夏に必要な栄養が  
しっかり摂れる!