

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	木		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん さかなのソース煮 切干大根の中華ナマス	さかな ハム	米 はいが米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	いつもの煮魚をひと味違うソースで煮ます。
2	金		お茶 おせんべい	五目ごはん けんちん汁 メロン	油揚げ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 こんにゃく	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ メロン	お茶 ヨーグルト	いろいろな食材の食感を楽しむけんちん汁です。
3	土			おにぎり から揚げ 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		
5	月		お茶 おせんべい	ごはん 五色きんぴら 梅おひたし	豚肉 ひじき かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき 練梅	フローズン ヨーグルト (乳児はゼリー)	梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。
6	火		お茶 おかし	小麦の匠 夏野菜のスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	パン じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン オクラ なす しめじ トマト	牛乳 いもけんぴ	スープにはどんな夏野菜が入るかな。
7	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 冬瓜のスープ さかなのごま揚げ レタス	さかな	パン ごま 片栗粉 油	冬瓜 小松菜 えのき レタス	牛乳 バナナ	冬瓜は冬まで保存ができる夏野菜です。
8	木		お茶 おせんべい	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉 ハム	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり	牛乳 梨	野菜を細切りして炒めるチンジャオロースーです。
9	金		お茶 ヨーグルト	ごはん 卵スープ 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 小松菜	お茶 牛乳かん (手作り)	旬のなすを味わいます。
10	土			おにぎり から揚げ 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		
13	火	希望保育	お茶 おせんべい	ツナピラフ スープ	ツナ ベーコン	米 はいが米	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき チンゲン菜	お茶 おせんべい	炒めた具とごはんをよく混ぜて作るピラフです。
14	水		お茶 おせんべい	ごはん かぼちゃのべっこう煮 ゴマネーズサラダ	厚揚げ ひじき ツナ	米 はいが米 油 砂糖 マヨレ ごま	かぼちゃ いんげん 切干大根 人参	お茶 おせんべい	かぼちゃには免疫力を高める栄養があります。
15	木		お茶 おせんべい	ごはん 鶏肉の野菜炒め パンサンスー	鶏肉 ハム	米 はいが米 片栗粉 油 春雨 砂糖	ピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり	お茶 おかし	保育園で人気のパンサンスーです。
16	金		お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 豚肉の酢煮	豚肉 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン もやし ねぎ	お茶 おかし	酢で豚肉をやわらかく煮ます。
17	土			おにぎり から揚げ 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		
19	月		お茶 おかし	じゃこじゃこごはん 豚汁 ゼリー	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 じゃがいも	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	はたけにくよ 畑の肉と呼ばれる大豆は栄養がたっぷりです。
20	火		お茶 おせんべい	ごはん ラタトウイユ 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 小松菜 キャベツ きゅうり	お茶 そうめん汁 (手作り)	夏野菜をトマト味で煮込んで作るラタトウイユです。
21	水		お茶 おせんべい	バターロール ドレッシング和え ミートボールの野菜煮込み	豚肉	パン 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり みかん缶	牛乳 梨	くだものと野菜を合わせたドレッシング和えです。
22	木		お茶 おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり	牛乳 おせんべい	ルウから手作りのシチューはやさしい味ですよ。
23	金		牛乳 おせんべい	もやしのキーマカレー フレンチサラダ ゼリー	豚肉 ゼリー	米 はいが米 油	もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり パプリカ	飲むヨーグルト 小魚	もやしのシャキシャキを楽しむカレーです。
24	土			おにぎり から揚げ 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		
26	月		お茶 ゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼き スティックサラダ	豚肉 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 油 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり	牛乳 おせんべい	豚肉をしょうが汁に漬けると柔らかくなるんです。
27	火		お茶 おかし	黒糖パン スープ 魚の甘酢あんかけ	さかな 豆腐	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	牛乳 デラウェア	さかなにあまずっぱいあんをかけます。
28	水		お茶 おせんべい	ごはん ぶりぶり中華炒め トマトのサラダ	鶏肉	米 はいが米 ごま油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	しいたけ ピーマン たけのこ 人参 トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 おせんべい	とよかわとさん 豊川特産のトマトとしそのサラダです。
29	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ビビンパ井 わかめスープ くだもの	牛肉 わかめ	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり えのき ねぎ 梨	お茶 フルーツポンチ (手作り)	ごはんを具と混ぜて食べるビビンパ井です。
30	金	プール 終了	お茶 ふかし芋	親子丼 なすのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	しいたけ 玉ねぎ なす ねぎ しめじ	お茶 ミニパン	なすのへたにはとがったとげがあります。
31	土	夏の お楽しみ会							

◎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508Kcal たんぱく質20.1g 脂質17.0g 塩分1.4g

暑い夏を元気にすこす食事

(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459Kcal たんぱく質17.4g 脂質14.4g 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。

- 朝ごはんは必ず食べよう
- ビタミンB1を摂ろう(豚肉・枝豆など)
- 旬の夏野菜を食べよう
- 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 → →

ラタトウイユ レシピ

材料 (作りやすい分量)

鶏肉	100g	調味料	
玉ねぎ	小1個	コンソメ	5g
かぼちゃ	1/8個	トマトケチャップ	30g
なす	2個	ウスターソース・塩・パセリ	少々
ピーマン	2個		
トマト缶	150g		

作り方

- 野菜は一口大に切る。
- 鍋にオリーブ油(分量外)を熱し、鶏肉・野菜の順に炒め、コンソメ・水を加えて煮立たせる。
- 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！

