

こんだてひょう

今月のテーマ

暑い夏を
元気に過ごしましょう！

しっかり食べて

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	金		お茶 おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 ヨーグルト	豚肉 鶏卵 わかめ 高野豆腐 赤みそ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ	お茶 すいか	こまつな 小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
2	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		
4	月		お茶 ヨーグルト	ごはん トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	米 砂糖 じゃがいも マカロニ 油	人参 玉ねぎ ピーマン なす しめじ トマト	牛乳 いもけんぴ	しよくよく ぞうしん あじ たいりよく 食欲増進のカレー味で体力をつけます。
5	火		お茶 おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	お茶 (手作り) 牛乳かん	あか 赤みそがはいる まあほお どうふ 麻婆豆腐です。
6	水		お茶 おせんべい	丸パン 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ オクラ 玉ねぎ コーン	牛乳 バナナ	スープにはどんな夏野菜が入るかな。
7	木		お茶 おせんべい	ごはん 柳川風煮 甘酢和え	豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	どじょうを卵でとじる 柳川煮にちなんだ柳川風煮です。
8	金		お茶 スティックパン	中華飯 春雨スープ くだもの	豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 えのき メロン	お茶 フローズンヨーグルト (未満児はヨーグルト)	やさい えいよう 野菜の栄養がたっぷり摂れる中華飯です。
9	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		
12	火	希望保育	お茶 おせんべい	ごはん すまし汁 鉄火みそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 油 ふ	なす ピーマン 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	お茶 おせんべい	なつやさい あか あじ いた てっか 夏野菜を赤みそ味で炒める鉄火みそです。
13	水		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き トマトのサラダ	豚肉	米 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン トマト しそ	お茶 おかし	とよかわ とくさん しょうがい はい 豊川特産のあの食材が入るトマトサラダです。
14	木		お茶 おせんべい	ごはん 筑前煮 スティックサラダ	厚揚げ 合わせみそ ツナ	米 砂糖 じゃがいも ごま油 マヨドレ	人参 ごぼう しいたけ きゅうり	お茶 おせんべい	こんさい ちくぜんに か た 根菜がはいる筑前煮はよく噛んで食べましょう。
15	金		お茶 おせんべい	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ	ツナ	米 油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	お茶 おせんべい	なつやさい えいよう 夏野菜の栄養がしっかりと摂れるカレーです。
16	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		
18	月		お茶 おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 春雨 油	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜	お茶 おせんべい	はるさめ 春雨はじゃがいもなどからつくられます。
19	火		お茶 おせんべい	ごはん スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ	米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	お茶 おせんべい	やさい 野菜をシャキッと仕上げてつくる ほういこうろう 回鍋肉です。
20	水	▼	お茶 おせんべい	五目ごはん けんちん汁	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 ごま油	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おせんべい	いろいろな食材の食感を楽しむけんちん汁です。
21	木		お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 梅おひたし チーズ	さかな かつお節 チーズ	米 砂糖	オクラ キャベツ 小松菜 人参 えのき 梅干し	お茶 (手作り) そうめん汁	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。
22	金		お茶 おせんべい	黒糖食パン ワンタンスープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ レタス たけのこ 人参 チンゲン菜 ねぎ	小魚 飲むヨーグルト	きゅうしよくしつ まる 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
23	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		
25	月		お茶 おかし	ごはん ポークビーンズ ちりじゃこサラダ	大豆 豚肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ トマト パセリ レタス きゅうり	牛乳 おせんべい	ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味で煮ます。
26	火		お茶 (手作り) マカロニきなこ	ごはん 卵とじみそ汁 五色きんぴら	鶏卵 赤みそ 豚肉 豆腐 ひじき	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	牛乳 バナナ	ふそく 不足しがちな栄養が摂れる五色きんぴらです。
27	水		お茶 おせんべい	小麦の匠 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 エリンギ	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	さかなにケチャップ味のあんをからめます。
28	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス きゅうり パプリカ 梨	お茶 (手作り) フルーツポンチ	パプリカには病氣から守ってくれる栄養があります。
29	金		お茶 おかし	カレーピラフ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ いんげん トマト	お茶 おかし	ミネストローネはマカロニのはいるスープです。
30	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		

◎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473Kcal たんぱく質19.6g 脂質14.8g 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412Kcal たんぱく質16.3g 脂質12.0g 塩分1.2g ◎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。

暑い夏を元気にすごす食事

- ① 朝ごはんは必ず食べる

② ビタミンB1を摂る(豚肉・枝豆など)

③ 旬の夏野菜を食べる

④ 必要な量をしっかり食べる
- (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 →
*給食のレシピも掲載しています。

ポークビーンズ レシピ

材料 (作りやすい分量)

豚肉 100g

水煮大豆 100g

玉ねぎ 小1個

じゃがいも 2個

人参 小1個

トマト缶 150g

調味料

コンソメ 5g

トマトケチャップ 30g

ウスターソース・塩・パセリ

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！