



8がつ

おたのしみメニュー

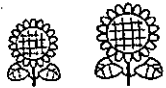
令和3年8月

きたこども園



おいばんほきゅうにちゅういしましょう!

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>🍊 オレンジ</p> <p>ぶたにくのやさい みそいため マロニーのちゅうかあえ</p> <p>ごはん レtas スープ</p>	<p>🍇 ぶどう</p> <p>さわらのさいきょうやき ほうれんそうごまだレ</p> <p>むぎ ごはん とうがん しる</p>	<p>🍈 メロン</p> <p>ささみのレモンに おくらのあえもの</p> <p>発芽玄米 ごはん すまし じる</p>	<p>🍌 ももゼリー</p> <p>じゃがいもまよやき グリーンサラダ</p> <p>ミート スパゲティ</p>	<p>🍌 パナナ</p> <p>にくどうふ キャベツの しおこんぶあえ</p> <p>ごはん なすの みそしる</p>
<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ゆでとうもろこし</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド</p>	<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>
<p>8月12日(木)~8月17日(火)は希望者のみの自由登園になります。</p>	<p>10日(火)</p> <p>● プルーン</p> <p>えだまめしゅーまい きゅうりのすのもの</p> <p>むぎ ごはん じゃがいもの そぼろに</p>	<p>11日(水)</p> <p>🍌 スイカ</p> <p>かぼちの こことやき のりしおポテサラダ</p> <p>ころうどん</p>	<p>夏バテに注意しましょう!</p> <p>暑い日が続くと睡眠不足、だるさ等の症状が出やすくなり、食欲も低下します。子どもは体温調整機能が未発達で、汗で水分を失いやすい為、夏場の体調管理には注意が必要です。食べるのが体力づくりの基本の為、しっかり栄養をとって対策しましょう。特に疲労軽減作用のあるビタミンB₁が豊富な豚肉や、栄養価が高いトマトやオクラや枝豆等の旬の野菜がオススメです。</p>	
	<p>☆オレンジポンチ</p>	<p>アイスクリーム(パビコ)</p>		
<p>ソフトドリンクの糖分について</p> <p>暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml、体重15kgの子どものなら1500mlです。スポーツドリンクや果実飲料等のソフトドリンクは糖分が多く含まれているので注意が必要です。おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶がです。糖分のとり過ぎに注意しましょう。</p> <p>◀ソフトドリンクの糖分目安▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツドリンク500ml⇒角砂糖約17.8個 ・オレンジジュース200ml⇒角砂糖約5.2個 ・野菜ジュース200ml⇒角砂糖約3.7個 				
		<p>18日(水)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>れんこんチップス フレンチサラダ</p> <p>シーフード カレーライス</p>	<p>19日(木)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>さけのみそマヨやき もやしのナムル</p> <p>発芽玄米 ごはん すまし じる</p>	<p>20日(金)</p> <p>🍌 パイナップル</p> <p>ポークケチャップ キャベツのサラダ</p> <p>ごはん コンソメ スープ</p>
		<p>ぎゅうにゅう ☆チーズむしぱん</p>	<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>ジョア ビスケット</p>
<p>23日(月)</p> <p>● プルーン</p> <p>ミニはるまき ぶろっこりー ちゅうかあえ</p> <p>チャーハン ABCスープ</p>	<p>24日(火)</p> <p>🍌 チーズ</p> <p>とりにくのこうみやき かわりおひたし</p> <p>むぎ ごはん みそしる</p>	<p>25日(水)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>さばのごまだれかけ さっぱりポテトサラダ</p> <p>発芽玄米 ごはん ごもく じる</p>	<p>26日(木)</p> <p>◀誕生日会▶ 🍈 メロン</p> <p>メンチかつ サラスパサラダ</p> <p>わかめ ごはん すまし じる</p>	<p>27日(金)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>フライドポテト カレー風味 えだまめサラダ</p> <p>ひやしちゅうか</p>
<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ウインナードック</p>	<p>☆モザイクゼリーの ヨーグルトあえ</p>	<p>シューアイス</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>
<p>30日(月)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>キャベツのあますあえ がんもどきにももの</p> <p>ちゅうか どんぶり</p>	<p>31日(火)</p> <p>◀やさいのひ▶ 🍌 パイナップル</p> <p>しろみざかなの ピザふうやき いろどりソテー</p> <p>ごはん なつやさい スープ</p>	<p>🍌 ささみのレモン煮 🍌</p> <p>◀材料(子ども1人分)▶ ◀作り方▶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみ 1切れ ・酒 2g ・食塩 0.2g ・片栗粉 4g ・砂糖 3g ・しょう油 3g ・レモン果汁 2g ・揚げ油 適量 <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏ささみに酒と食塩で下味をつけておく。 ② ①の肉に片栗粉をまぶして揚げる。 ③ タレは鍋に砂糖・しょう油・レモン果汁を入れて煮立たせたら火を消す。 ④ 揚げた鶏肉に、タレをかけたら完成。 		
<p>ぎゅうにゅう ☆やさいケーキ</p>	<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>			



食育だより



《モザイクゼリーのヨーグルト和え》

- ★材料(3人分)★
 ・ゼリーの素 200g
 ・ヨーグルト 100g



◆つくり方◆

- ① 適量の熱湯にカップゼリーの素を攪拌しながら徐々に入れ、完全に溶かす。
- ② 型に流し入れ、すばやく冷やし固める。
- ③ ゼリーが固まったらフォークでぐちゃぐちに小さくする。
- ④ ③とヨーグルトを混ぜて完成。

・ゼリーの素は味を三種類くらい変えるときれいです。
 ・事前にヨーグルトを混ぜておいてください。

令和3年8月 きたこども園

8月の使用食材一覧表		(都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
献立名		主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g	
2	月	ごはん・豚肉のみそ炒め・マロニーの中華和え・レタススープ・オレンジ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・みそ	マロニー・胡瓜・人参・ハム・コーン	レタス・トマト・玉ねぎ・もやし・しめじ	488	16.6	14.3	1.5
3	火	ごはん・さわらの西京焼き・ほうれん草ごまドレ・とうがんとぶどう	精白米	さわら	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ごま	とうがんと豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参	495	23.2	14.4	1
4	水	ごはん・ささみのレモン煮・キャベツとオクラの和え物・すまし汁・メロン	精白米	ささみ・レモン	キャベツ・胡瓜・人参・オクラ・ツナ	豆腐・かまぼこ・椎茸・小松菜・葱	503	23.2	13.6	1.8
5	木	ミートスパゲティ・グリーンサラダ・じゃが芋のマヨ焼き・ももゼリー	パスタ	豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	焼き) じゃが芋・マヨドレ	572	22.3	14.4	2.6
6	金	ごはん・肉豆腐・塩昆布あえ・なすのみそ汁・バナナ	精白米	豚肉・焼き豆腐・玉ねぎ・こんにゃく・えのきたけ	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	なす・油揚げ・大根・葱・わかめ	506	19.9	14.6	1.8
10	火	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・胡瓜の酢の物・枝豆シューマイ・バナナ	精白米	じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・人参・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・ちくわ・わかめ	蒸し) 枝豆シューマイ	475	12.1	8.1	1.1
11	水	ころうどん・南瓜のココット焼き・のり塩ポテトサラダ・スイカ	うどん	天かす・葱・わかめ	南瓜・ベーコン・生クリーム・クリームコーン・パセリ・チーズ	キャベツ・人参・胡瓜・ポテト	426	12	15.2	2.3
18	水	シーフードカレー・フレンチサラダ・れんこんチップス・オレンジ	精白米	えび・いか・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・人参・カレールウ	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	揚げ) れんこんチップス	575	16.5	17.6	2.1
19	木	ごはん・鮭のみそマヨ焼き・もやしのナムル・すまし汁・バナナ	精白米	鮭・みそ・マヨ	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・コーン	豆腐・小松菜・人参・なると・葱	493	21.8	13.2	1.9
20	金	ごはん・ポークケチャップ・キャベツのサラダ・コンソメスープ・パイナップル	精白米	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・ピーマン	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参	玉ねぎ・人参・もやし・コーン	498	15.9	16.4	1.6
23	月	チャーハン・ミニ春巻き・ブロッコリーの中華和え・ABCスープ・プルーン	米・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・コーン	揚げ) ミニ春巻き	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー・人参	マカロニ・玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・椎茸	545	15.5	19.7	2.3
24	火	ごはん・鶏肉の香味焼き・かわりおひたし・みそ汁・チーズ	精白米	鶏肉	ほうれん草・もやし・人参・キャベツ・ツナ	豆腐・油揚げ・なめこ・玉ねぎ・わかめ	504	27	17.6	2.3
25	水	ごはん・鯖のごまだれかけ・さっぱりポテトサラダ・五目汁・オレンジ	精白米	鯖	じゃが芋・胡瓜・人参・ハム・玉ねぎ・コーン	豆腐・鶏肉・大根・人参・葱	705	19.4	12.1	1.5
26	木	わかめごはん・メンチかつ・サラスパサラダ・すまし汁・メロン	精白米 わかめ	揚げ) メンチカツ	サラスパ・キャベツ・胡瓜・人参・ツナ	豆腐・かまぼこ・人参・えのきたけ・三つ葉	524	14.3	19.5	1.8
27	金	冷やし中華・枝豆サラダ・フライドポテト(カレー風味)・バナナ	中華麺	ハム・卵・トマト・胡瓜・人参	枝豆・キャベツ・人参・コーン	揚げ) フライドポテト(カレー風味)	499	16.1	17.7	1.8
30	月	中華どんぶり・キャベツの甘酢和え・がんもどきの煮物・オレンジ	精白米	豚肉・えび・いか・なると・白菜・玉葱・人参・干しいたけ	キャベツ・胡瓜・人参・しらす干し	煮) がんもどき	570	26.9	17.2	2.1
31	火	ごはん・白身魚のピザ焼き・いろどりソテー・夏野菜スープ・パイナップル	精白米	たら・玉ねぎ・ピーマン・ピザソース・チーズ	ウインナー・キャベツ・ポテト・玉ねぎ・人参・コーン	ズッキーニ・トマト・オクラ・むき枝豆・人参	487	20.9	14.1	1.7