



# 8がつ

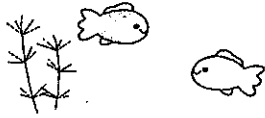
# おたのしみメニュー

令和4年8月 きたこども園

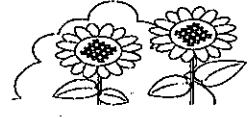


すいぶんのとりすぎにちゅういしょう!

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
●ブルー えびシューマイ こまつなののりあえ ぶたどんぶり	◎オレンジ ささみのレモンに ほうれんそうナムル ごはん みそしる	◎ぶどう さばのごまだれがけ オクラのあえもの むぎごはん ワンタンスープ	☐すいかゼリー やきギョウザ ジャーマンポテト ひやしちゅうか	◎バナナ ポークケチャップ コーンサラダ 発芽玄米ごはん とうがんスープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう コーンフレーク	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆バターラスク	☆オレンジポンチ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
◎オレンジ とりにくと ポテトのあげに キャベツのおかかあえ ごはん みそしる	◎バナナ さわらのオープンやき シルバーサラダ むぎごはん すましじる	◎すいか チーズはんぺん レモンドレッシング サラダ ナポリタン スパゲティ	🏔️やまのひ🏔️ 	8月12日(金)~8月17日(水)は希望者のみの自由登園になります。 
ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン	ぎゅうにゅう せんべい	かにくいり フルーツゼリー		
<b>こまめな水分補給をしましょう!!</b> 水分補給の基本は少量をこまめに飲むことです。喉が渴いたときには、体の脱水が始まっています。そのため、喉が渴いたと感じる前に飲むことが大切になります。 特に、子供の場合は遊びに夢中になって、喉が渴いたことを忘れてしまいがちです。そのため、こまめに声をかけをして休憩をとり、水分補給をさせる必要があります。 		<b>冷たいものの取り過ぎに注意!!</b> 夏は暑いので、冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。冷たい物をたくさんとると、胃や腸が冷えてしまい、腹痛や下痢をしてしまいます。冷たい物の取りすぎに注意しましょう。 		
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
●ブルー がんもどきにも キャベツのちゅうかあえ えびチャーハン	◎チーズ しろみざかなフライ キャベツのサラダ ごはん みそしる	◎ぶどう ハンバーグ (ケチャップソース) ほうれんそうサラダ しろいパン コーンポターージュ	◎パイナップル とりにくのこうそうやき かみかみサラダ むぎごはん ごもくじる	◎ぶどう ぶたにくとやさいのカレーいため さっぱりポテトサラダ 発芽玄米ごはん レタススープ
ぎゅうにゅう ☆ウインナードック	☆モザイクゼリーのヨーグルトあえ	おちゃ おにぎり	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット
29日(月)	30日(火)	31日(水)	<b>🍉スイカの話🍉</b> 夏に美味しいすいかは、熱帯のアフリカ生まれです。その歴史は古く、エジプトでは4000年以上も前から、すでに栽培されていたそうです。すいかは多くの水分が含まれているため、水分補給に役立ちます。又、シトルリン(アミノ酸の一種)という血管を広げて血流を良くする成分も含まれています。ぜひ、食べてみてください! 	
◎オレンジ さけのみそマヨやき フレンチサラダ ごはん コンソメスープ	☐ももゼリー にくどうふ スティックやさい むぎごはん なすのみそしる	◎メロン メンチカツ グリーンサラダ わかめごはん すましじる		
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆やさいケーキ	フルーツクレープ		



# 食育だより



## かみかみサラダ

### 《材料(1人分)》

- ・大豆(水煮) 10g ★サラダ油 0.5g
- ・胡瓜 10g ★マヨネーズ 6g
- ・人参 8g ★白みそ 2g
- ・ひじき 1g ★レモン果汁 2g
- ・かにかま 5g
- ・コーン 8g

### 《作り方》

- ①胡瓜と人参とかにかまは大豆と同じくらいの大きさに切る。
- ②ひじきを水で戻す。
- ③人参とかにかまとひじきと大豆とコーンをそれぞれ茹でて冷やす。
- ④★を混ぜ合わせる。
- ⑤胡瓜と③と④を混ぜ合わせたら完成。



令和4年 8月 きたこども園

8月の使用食材一覧表		主な食材 (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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1 月	豚どんぶり・小松菜ののり和え・えびシューマイ・ブルー	精白米	豚肉・玉葱・人参・しめじ・しらたき・葱・ニンニク・生姜	小松菜・キャベツ・もやし・人参	蒸す)えびシューマイ	512	17.7	19	2.1
2 火	ごはん・ささみのレモン煮・ほうれん草ナムル・みそ汁・オレンジ	精白米	鶏ささ身・レモン	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・コーン・ごま	豆腐・油揚げ・椎茸・玉葱・わかめ	497	24	15	2.1
3 水	ごはん・さばのごまだれかけ・オクラの和え物・ワンタンスープ・ぶどう	精白米	さば・ごま	オクラ・キャベツ・胡瓜・人参	ワンタン・豚肉・豆腐・青梗菜・葱	489	21	17	1.8
4 木	冷やし中華・ジャーマンポテト・焼きギョウザ・すいかゼリー	中華麺	ハム・卵・胡瓜・人参・トマト	フライドポテト・ウインナー・玉葱・パセリ	焼き)焼きギョウザ	605	20	26	2.5
5 金	ごはん・ポーケチャップ・コーンサラダ・冬瓜スープ・バナナ	精白米	豚肉・玉葱・じゃが芋・しめじ・ピーマン	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・ツナ	冬瓜・豆腐・もやし・葱・わかめ	505	13	16	1
8 月	ごはん・オレンジ・鶏肉とポテトの揚げ煮・キャベツのおかか和え・味噌汁	精白米	鶏もも肉・生姜・フライドポテト・人参・玉葱・いんげん	キャベツ・胡瓜・人参・もやし	豆腐・油揚げ・大根・小松菜・葱	576	25	16	2.7
9 火	ごはん・さわらのオーブン焼き・シルバーサラダ・すまし汁・バナナ	精白米	さわら・玉葱・ピーマン・しめじ	春雨・ハム・胡瓜・人参・キャベツ	豆腐・なると・玉葱・えのきたけ・三つ葉	516	21	18	1.5
10 水	ナポリタンスパゲッティ・レモンドレッシングサラダ・チーズはんぺん・すいか	パスタ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	揚げる)チーズはんぺんフライ	444	13	17	2.2
18 木	夏野菜カレーライス・チップスサラダ・ウインナー・オレンジ	精白米	豚肉・茄子・南瓜・玉葱・人参・ピーマン・トマト	ポテトチップス・キャベツ・人参・胡瓜	焼く)ウインナー	568	16	26	2.4
19 金	ころうどん・かぼちゃひき肉フライ・ツナサラダ・バナナ	うどん	万能葱・わかめ	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参	揚げる)南瓜ひき肉フライ	517	16	16	2.4
22 月	えびチャーハン・キャベツの中華和え・がんとどき煮物・ブルー	精白米	えび・玉葱・人参・ピーマン・コーン	キャベツ・ブロッコリー・胡瓜・人参	煮物)かんもどき	456	18	17	1.3
23 火	ごはん・白身魚フライ・キャベツのサラダ・味噌汁・チーズ	精白米	白身魚のフライ	キャベツ・人参・胡瓜・ハム	豆腐・油揚げ・なめこ・玉葱・小松菜	676	17	16	1.8
24 水	パン・バナナ・牛乳・ハンバーグケチャップソース・ほうれん草サラダ・コーンポタージュ	パン	ハンバーグ	ほうれん草・ツナ・キャベツ・胡瓜・人参	コーン・玉葱・人参・豆乳	474	19	18	2.2
25 木	ごはん・鶏肉の香草焼き・かみかみサラダ・五目汁・パイナップル	精白米	鶏もも肉・ニンニク・パセリ	大豆・胡瓜・人参・ひじき・かにかま・コーン	豆腐・大根・人参・葱・わかめ	481	21	17	1.5
26 金	ごはん・豚肉と野菜のカレー炒め・さっぱりポテトサラダ・レタススープ・ぶどう	精白米	豚肉・玉葱・人参・ピーマン	じゃが芋・ハム・胡瓜・玉葱・人参	レタス・トマト・もやし・しめじ	510	18	18	1.4
29 月	ごはん・鮭のみそヨ焼き・フレンチサラダ・コンソメスープ・オレンジ	精白米	鮭・玉葱	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	青梗菜・玉葱・人参・ベーコン	452	20	14	2.1
30 火	ごはん・肉豆腐・スティック野菜・茄子の味噌汁・ももゼリー	精白米	豚肉・焼き豆腐・こんにやく・玉葱・えのきたけ	胡瓜・人参・トマト	茄子・油揚げ・キャベツ・葱・わかめ	536	23	18	1.8
31 水	わかめごはん・メンチカツ・グリーンサラダ・すまし汁・メロン	精白米・わかめ	メンチカツ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	豆腐・かまぼこ・玉葱・人参・三つ葉	420	12	13	1.7