



8がつ

おたのしみメニュー

令和3年8月 みなみこども園



すいぶ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)
牛乳・ハッピーターン 🍊 オレンジ ぶたにくのやさい みそいため マロニーのちゅうかあえ ごはん レタス スープ	牛乳・ほしたべよ 🍌 ぶどう さわらのさいきょうやき ほうれんそうごまドレ むぎごはん とうがんしる	牛乳・ぱりんこ 🍉 メロン ささみのレモンに おくらのあえもの 発芽玄米ごはん すましじる	牛乳・ミニ小魚せんべい 🍌 ももゼリー じゃがいもまよやき グリーンサラダ ミートスパゲティ	牛乳・ホームパイ 🍌 パナナ にくどうふ キャベツの しおこんぶあえ ごはん なすのみそしる
ぎゅうにゅう にいがたじこみせんべい	ぎゅうにゅう ☆ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド	ぎゅうにゅう ぼたぼた焼き
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 	10日(火) 牛乳・ばかうけ(ごま) 🍌 ブルーン えだまめしゅーまい きゅうりのすのもの むぎごはん じゃがいものそぼろに	11日(水) 牛乳・ビスコ かぼちゃの こことやき のりしおポテサラダ ころうどん アイスクリームパピコ	夏バテに注意しましょう! 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。食べることが体づくりの基本な為、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B ₆ 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。 	
	ソフトドリンクの糖分について 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。 《ソフトドリンクの糖分目安》 ・スポーツドリンク500ml⇒角砂糖約7.8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 		18日(水) 牛乳・おこめリング れんこんチップス フレンチサラダ シーフードカレーライス ぎゅうにゅう ☆チーズ蒸しパン	19日(木) 牛乳・動物ビスケット さけのみそマヨやき もやしナムル 発芽玄米ごはん すましじる ぎゅうにゅう ぱりんこ
23日(月) 牛乳・味しらべ 🍌 ブルーン ミニはるまき ぶろっこりー ちゅうかあえ チャーハン ABCスープ	24日(火) 牛乳・ベジタべる 🍌 チーズ とりにくのこうみやき かわりおひたし むぎごはん みそしる	25日(水) 牛乳・パリパンブキン 🍊 オレンジ さばのごまだれかけ さっぱりポテトサラダ 発芽玄米ごはん ごもくじる	26日(木) 牛乳・フリッツ 《誕生日会》 🍉 メロン メンチかつ サラスパサラダ わかめごはん すましじる	27日(金) 牛乳・はかうけ(のり) 🍌 パナナ フライドポテト カレー風味 えだまめサラダ ひやしちゅうか
ぎゅうにゅう ホームパイ	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	ぎゅうにゅう シューアイス	ぎゅうにゅう こめボンバー
30日(月) 牛乳・サラダせんべい 🍊 オレンジ キャベツのあますあえ がんもどきのもの ちゅうか どんぶり	31日(火) 牛乳・ぼたぼた焼き 《やさいのひ》 🍌 バイナップル しろみざかなの ピザふうやき いろどりソテー ごはん なつやさいスープ	🍷 ささみのレモン煮 🍷 《材料(子ども1人分)》 《作り方》 ・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 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。 		
ぎゅうにゅう ☆やさいケーキ	ぎゅうにゅう アンパンマンおやさいせんべい			



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 みなみこども園

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	
		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・とうがん汁・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・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	揚げる)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・バイナッブル	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・ブルー	米・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・コーン	揚げる)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	揚げる)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	揚げる)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	煮る)がんもどき	570	26.9	17.2	2.1
31	火	ごはん・白身魚のピザ風焼き・いろどりソテー・夏野菜スープ・バイナッブル	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