

8月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児				
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩	
1	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ささみのカレースティック 大根とツナの含め煮・果物	豆乳 じゃがいも団子	483 566	21.3 26.1	10.7 13.3	1.2 1.5	
4	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉の豆乳煮 さつま芋ソテー・果物	豆乳 マカロニ野菜スープ	476 577	19.0 23.2	14.4 17.9	1.1 1.3	
5	火	麦茶 Caスナック	カレーライス スープ サラダ・果物	りんごジュース バナナ	451 543	10.7 12.9	9 10.9	1.5 1.8	
6	水	麦茶 せんべい	きのこスパゲッティ きやべつのソテー スープ・果物	豆乳 混ぜご飯	473 544	16.6 20.2	16.1 20.0	1.8 2.2	
7	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のおろし煮 人参とブロッコリーのサラダ	豆乳 焼うどん	500 587	23.4 28.8	11.8 14.6	1.2 1.4	
8	金	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜のシラス和え・果物	豆乳 納豆チヂミ	471 567	20.0 24.1	15.9 19.2	1.2 1.4	
12	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚とじゃが芋のハンバーグ ひじきの煮物・果物	豆乳 コーン蒸しパン	549 661	19.3 23.3	16.6 20.0	1.2 1.4	
13	水	麦茶 クッキー	ビビンバ風ごはん・スープ じゃが芋のサラダ 果物	豆乳 バナナ	466 561	19.7 23.7	12.4 14.9	0.9 1.1	
14	木	麦茶 Caスナック	あんかけ焼きそば・スープ 野菜と大豆の煮物 果物	豆乳 ジャムサンドビスケット	459 536	12.8 15.5	7.5 9.2	1.6 1.9	
15	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豚肉のミネストローネ煮 野菜の土佐煮・果物	豆乳 スイートポテト	472 553	19.0 23.2	12.3 15.2	1.4 1.7	
18	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のグラタン ひじきと野菜の金平・果物	豆乳 果物ゼリー	478 560	20.8 25.5	11.5 14.3	1.0 1.2	
19	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚のカラフルあんかけ 白菜のおかかマヨ	豆乳 わかめおにぎり	590 589	21.4 25.8	13.2 15.9	1.1 1.3	
20	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豚肉と豆腐のとろみ煮 春雨サラダ・果物	豆乳 バナナ	429 517	15.5 18.7	11.0 13.2	0.8 1.0	
21	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 粉吹芋・果物	豆乳 ビーフン	487 571	18.3 22.4	14.2 17.6	1.0 1.3	
22	金	麦茶 Caスナック	冷やし中華・スープ かぼちゃの煮物 果物	豆乳 アップルポテト	336 405	11.6 14.0	10 12.1	1.4 1.7	
25	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 キャベツの和えもの・果物	豆乳 きな粉ホットケーキ	503 591	21.8 26.7	12.3 15.3	1.2 1.4	
26	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 人参のサラダ・果物	豆乳 ぶどうゼリー	447 539	18.8 22.6	14.9 17.9	1.2 1.5	
27	水	麦茶 Caスナック	肉うどん 納豆焼き 果物	豆乳 青菜おにぎり	481 564	23.6 29	13.1 16.3	2.3 2.8	
28	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 五目豆・果物	豆乳 お好み焼き	480 563	19.5 23.9	13.5 16.7	0.9 1.1	
29	金	麦茶 スナック	リクエスト給食	お楽しみケーキ りんごジュース	516 576	15.5 16.0	16.4 15.9	0.9 1.6	
給 食 だ よ り					月平均値 未満児	477	18.3	12.8	1.3
					以上児	558	22.3	15.5	1.5
					月基準値 未満児	480	18.0	12.0	1.3
					以上児	560	22.0	15.0	1.6

気持ちよく晴れ渡った青空に照りつけるような陽射し。真夏の到来を感じさせますね。

毎日暑い日が続きますが、子どもたちは、元気いっぱいプール遊びや外遊びなどを楽しんでいます。

この時期は食欲が落ちてしまいがちです。食材や調理法を工夫しながら、夏に必要な栄養を摂取していきましょう。

カラフルな夏野菜を食べよう！

夏野菜は濃いハッキリした色の野菜が特徴的です。水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したりし
く過ごせるように、体を冷やす作用があります。夏野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

トマト→甘酸っぱさが食欲をそそります。

βカロテンやビタミンCが多く含まれているので、日焼けした肌を回復させてくれます。

なす・きゅうり→体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用もあります。

ピーマン→いろいろなビタミンがバランスよく含まれています。疲れを吹き飛ばす効果もあります。

* 園の畑でもきゅうりなどの夏野菜を収穫しています。自分たちで育てた夏野菜はより一層美味しく感じられますね。

