

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 大根とソーセージの含め煮・果物	豆乳 じやがいも団子	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・果物 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	ビビンハ風ごはん・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 ピーフン	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	ご飯・味噌汁 鶏肉ときのこのトマト煮 キヤベツの和えもの・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
				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

給食だより

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。

