

8月の給食だより

令和5(2023)年度
柏崎公立・私立保育園
体にうれしい♡

夏の野菜

色々なカラーが元気のもと



緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっとゆでると苦味が薄れます。ゆでて塩昆布と和えたり、小女子と甘辛く煮たり…常備菜にもなります。



赤い色のトマト

赤い色は、抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。つめたく冷やしたトマトは、夏のおやつにも最適！



紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維を含んでいるので、体の調子を整えてくれます。炒め物の他にカレーに入れたり、ミートソース缶と合せてグラタンにしたり…いろいろと活用できます。



黄色のかぼちゃ

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンCや血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合せにしてもいろいろが増えます。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	火	きのこハンバーグ カレースープ ブロッコリー 牛乳 菓子	219kcal 13.1g 10.8g 166 mg 0.9g	卵	茶碗蒸し
2	水	鶏肉のトマト煮 コーンスープ オレンジ ミルク メロンパン	263kcal 18.0g 6.4g 213 mg 1.2g	大豆製品	厚揚げの煮物
3	木	五目卵焼き 牛乳 おかかあえ すまし汁 ♡茹でとうもろこし	200kcal 17.5g 5.4g 214 mg 1.6g	肉	ピーマンの肉詰め
4	金	豆腐の五目煮 みそ汁 ヨーグルト	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	淡色野菜	もやしのナムル
7	月	大豆入り肉みそ 春雨スープ ゼリー	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	海藻類	もぞくの酢の物
8	火	◎カレーの日《完全給食》※白米はいりません 夏野菜カレー パイナップルサラダ アイス	410kcal 12.0g 13.0g 40 mg 1.9g	卵	スクランブルエッグ
9	水	豆腐ナゲット みそ汁 ブロッコリー 牛乳 メプルマールパン	218kcal 11.7g 11.7g 218 mg 1.9g	芋類	ポテトフライ
10	木	レタスとトマトのスープ ホイコーロー 牛乳 ♡枝豆ケーク	242kcal 17.6g 9.6g 300 mg 1.6g	魚	えびの中華風炒め
14	月	ビーフソテー みそ汁 ヨーグルト	237kcal 16.6g 5.1g 285 mg 1.9g	芋	ふかし芋
15	火	スパゲティミートソース わかめスープ ゼリー	327kcal 15.2g 17.9g 208 mg 2.0g	魚	シーフードサラダ
16	水	春雨の中華炒め 野菜スープ ヨーグルト	230kcal 18.0g 13.1g 348 mg 1.5g	魚	ムニエル



8月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。

今月は暑い夏でも食欲が進む“タンドリーサーモン”を紹介します！

【材料 4 人分】生鮭4切れ 玉ねぎ 1/8 個 a (しょうが汁少々 無糖ヨーグルト大じ2 ケチャップ小さじ1 カレー粉少々 しょうゆ小さじ 1/2)

【作り方】①玉ねぎはすりおろす ②すりおろしたたまねぎとaを混ぜる ③生鮭に②をまぶして30分以上漬け込む ④オーブン200℃で両面を焼く。(温度と時間は調整)

*おさかなが苦手な子でも臭みがないのでおいしく食べられます。鶏肉でもOK！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	木	タンドリーサーモン みそ汁 いんげんソテー ミルク 菓子	236kcal 19.5g 6.7g 359 mg 1.6g	芋類	肉じゃが
18	金	◎いい菌・食育の日 厚揚げチャンプルー れんこんスープ ヨーグルト	153kcal 11.5g 4.1g 163 mg 1.4g	魚	ちくわの 磯辺あげ
21	月	中華風五目スープ バナナ ツナサラダ ミルク 菓子	216kcal 15.1g 8.1g 226 mg 1.1g	肉	鶏の から揚げ
22	火	いりどり みそ汁 チーズ 牛乳 心ひじきパン	259kcal 15.9g 11.3g 237 mg 1.8g	海藻類	ところてん
23	水	◎誕生会《完全給食》※白米はいりません ビビンバ丼 卵スープ スイカ プリン	560kcal 22.4g 12.1g 251 mg 1.2g	魚	煮魚
24	木	ハンサンスー 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 心レモンケーキ	237kcal 12.2g 10.9g 191 mg 1.4g	大豆 製品	納豆あえ
25	金	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 心ハートパイ	189kcal 15.2g 3.0g 277 mg 1.4g	肉	焼き肉
28	月	あじの加-風味あげ 糸うりサラダ みそ汁 麦茶 心おにぎり	247kcal 16.0g 13.2g 221 mg 1.4g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
29	火	キノコとトマトのミネソネ オレンジ 野菜スープ ミルク 菓子	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	魚	焼き魚
30	水	豚肉の香味焼き おひたし みそ汁 牛乳 心パンプディング	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	芋類	ポテトサラダ
31	木	鮭の西京焼き 三色きんぴら かきたま汁 ヨーグルト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5g	淡色 野菜	コールスロー

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。

♡は手作りおやつです