

8月の給食だよ!



栄養たっぷりな夏の野菜 きれいな色が元気のもとです!!



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。炒めて塩昆布を混ぜたり、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

紫色は抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールで、老化予防や目の健康を回復させる効果があります。カレーや、ミートソース缶と合わせてグラタンなどにしてみると、苦手なお子さんでも食べやすいです。

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、血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぶらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合わせにすると、いどりがアップします。



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	金	大豆 ^{だいず} 入り肉 ^{にく} みそ ^{はるさめ} くだもの 春雨 ^{はるさめ} スープ ミルク いちごマールパン	250kcal 13.0g 11.9g 178 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら
4	月	チキンとトマトのマカロニ ^{マカロニ} ソテー くだもの 野菜 ^{やさい} スープ ミルク 菓子 ^{かし}	244kcal 17.8g 5.8g 288 mg 1.7g	海藻	わかめ ごはん
5	火	鮭 ^{さけ} の西 ^{さい} 京 ^{きょう} 焼き 三色 ^{さんしよく} きんぴら みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥カルピス ^お 蒸しパン	239kcal 14.9g 14.1g 186 mg 1.2g	卵	卵とじ
6	水	五目 ^{ごもく} 卵 ^{たまご} 焼き おかか ^{おかか} あえ すまし汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥蒸し ^お とうもろこし	204kcal 15.1g 10.7g 210 mg 1.5g	大豆 製品	冷奴
7	木	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません あさがおカレー キャベツとツナの甘酢 ^{あます} あえ ゼリー		肉	肉団子
8	金	バンサン ^{バンサン} スー チーズ 鶏肉 ^{とりにく} と野菜 ^{やさい} のスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♥かぼちゃ ^お スコーン	237kcal 17.1g 8.6g 340 mg 1.9g	魚	焼き魚
12	火	* 希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
13	水				
14	木				
15	金				



今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。
暑い夏に、短時間で手軽に作れる“ブロッコリーのおかかチーズあえ”を紹介します！
(4人分)
ブロッコリー100g チーズ 15g かつおぶし小袋半分 しょうゆ小さじ 1/3

①ブロッコリーは小房にわけて、ゆでておく。(レンジで2～3分加熱でもOK)
②チーズはサイコロ状に切る。
③①と②、かつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせる。

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
18	月	<u>☺いい歯・食育の日</u> とりにく ^て や ^き きりぼしだいこん ^り 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^や 牛乳 ♡焼きカレーパン	210kcal 13.7g 7.5g 164 mg 1.6g	卵	ゆで卵
19	火	パ ^に ゲ ^に ッティの ^に チャッ ^煮 くだもの ^{かし} なつやさい ^{ミルク} 菓子 ^{ミルク} 夏野菜スープ	221kcal 12.3g 7.9g 172 mg 1.1g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
20	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません いろど ^{てん} 彩り ^{こんぶ} そうめん ^あ かしわ天 ^{アイス} 昆布和え		芋	粉ふきいも
21	木	あじの ^{ふうみあ} カレー風味揚げ ^{じる} なめこ汁 ^{ミルク} ブ ^{ぎゅうにゅう} ロッコリーのおかかチーズ あえ ^{♡もちもちチーズ}	225kcal 19.9g 8.0g 326 mg 1.4g	肉	チキンソテー
22	金	にく ^{しる} 肉じゃが ^{チーズ} みそ汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 菓子 [♡]	242kcal 14.6g 9.6g 209 mg 1.2g	魚	シーフード サラダ
25	月	とうふ ^{ごもくに} 豆腐の五目煮 ^{しる} くだもの ^{ぎゅうにゅう} みそ汁 ^{牛乳} ♡おからサブレ	263kcal 18.8g 9.0g 345 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
26	火	さけ ^や 鮭のつけ焼き ^す もやしのごま酢あえ ^{ゼリー} みそ汁	237kcal 15.7g 13.6g 199 mg 1.1 g	肉	豚肉の しょうが焼き
27	水	とりにく ^に 鶏肉のトマト煮 ^{ぎゅうにゅう} やさい ^{牛乳} スープ ♡しらすトースト	237kcal 17.9g 6.0g 273 mg 1.7g	卵	卵豆腐
28	木	ぶたにく ^{こうみや} 豚肉の香味焼き ^{しる} おひたし ^{ぎゅうにゅう} かきたま汁 ^{牛乳} ♡ココアマフィン	186kcal 16.1g 8.8g 174 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め
29	金	い ^{どり} 炒り鶏 ^{しる} みそ汁 ^{ヨーグルト}	205kcal 14.8g 4.8g 206 mg 1.8g	大豆 製品	納豆あえ

※♡は手作りおやつです。

❖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。