

8月の給食だよ!



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。さつ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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
2	月	メンチカツ フレンチサラダ カレースープ <small>かし ぎゅうにゅう</small> 菓子 牛乳	204kcal 184 mg	16.8g 1.7g	6.5g	魚	えびちり
3	火	ミートローフ <small>ゆ</small> 茹でブロッコリー みそ汁 <small>しる</small> ♡手作りピザ <small>ぎゅうにゅう</small> -チーズ 牛乳	290kcal 296 mg	19.8g 1.9g	11.0g	海藻類	もぞくの 酢の物
4	水	オリーブオイル <small>あ</small> ゆかり和え <small>しる</small> みそ汁 ♡手作り <small>ゆ</small> 茹でとうもろこし <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	217kcal 182 mg	12.3g 1.8g	25.5g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
5	木	<u>納涼会【完全給食】*主食はいりません</u> 焼きそば からあげとたこさんウイナー フライドポテト <small>あ</small> くだもの アイス	468kcal 36 mg	18.9g 1.6g	16.1g	肉	蒸し鶏の サラダ
6	金	ホイコーロー <small>とうふ</small> 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	208kcal 329 mg	14.7g 1.6g	6.3g	淡色 野菜	もやしの ナムル
10	火	ワンタンスープ <small>あ</small> チーズ おかか和え バナナ <small>しる</small> ♡手作りみそポテト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	220kcal 171 mg	11.1g 1.0g	7.6g	芋	ポテトフライ
11	水	<small>とんじる</small> 豚汁 <small>あ</small> じゃこおひたし オレンジ ゼリー	201kcal 212mg	12.1g 1.2g	9.8g	大豆 製品	冷奴
12	木	そばろ煮 <small>しる</small> みそ汁 スイカ ヨーグルト	214kcal 316 mg	20.2g 1.6g	4.6g	卵	茶碗蒸し
13	金	◆希望保育のため、給食はオリジナルメニューです					
16	月						



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の暑さに負けない食欲もりもりメニュー“豆腐ナゲット”【4人分】を紹介するゴン！
 木綿豆腐200g（しっかり水を切る）、鶏ひき肉240g、ねぎ（みじん切り）1/3本、卵1/4個、おろししょうが少々、塩0.8g、しょうゆ小さじ1.5 片栗粉大さじ1 揚げ油適量
 ソース（ケチャップ大さじ1 ウスターソース小さじ1 砂糖ひとつまみ 水少々）
 材料を全部混ぜ、スプーンですくい180℃で熱した油で揚げる。ソースの材料を火にかけたれを作る。※高温で揚げると具が爆発しやすいので気を付ける！

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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	火	さけ さいきょう や 鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 菓子 ヨーグルト飲料	245kcal 214 mg	17.5g 1.6g	8.6g	肉 焼肉
18	水	①いい歯・食育の日 とりにく ごまみそ焼き きりほしだいこん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のサラダ ゆずとトマトのスープ ♡手作りマラカ 牛乳	203kcal 304 mg	19.0g 2.4g	4.9g	大豆 製品 厚揚げの 煮物
19	木	カレーの日・誕生会【完全給食】 *主食はいりません なつやさい 夏野菜ゴロゴロカレー キャベツチーズ えだまめ 枝豆とコーンのサラダ ゼリー	416kcal 124 mg	17.5g 1.8g	11.8g	海藻 ところてん
20	金	とりにく ふうみ 鶏肉のレモン風味 昆布和え みそ汁 ♡手作りポテトもち 牛乳	328kcal 276 mg	19.6g 1.7g	14.3g	緑黄色 野菜 ほうれんそう のツナあえ
23	月	いりどり みそ汁 バナナ ヨーグルト	243kcal 181 mg	15.1g 1.8g	3.9g	卵 野菜の 卵とじ
24	火	とうふ 豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ みそ汁 ワッフル 牛乳	247kcal 196 mg	14.2g 1.4g	14.2g	魚 ちくわの 磯辺あげ
25	水	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ なすのみそ炒め ルツ♡手作り南瓜蒸しパン 牛乳	194kcal 275 mg	14.0g 1.5g	2.4g	芋 ポテトサラダ
26	木	とりにく やさい バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ チーズ ♡手作りおにぎり 牛乳	220kcal 188 mg	11.8g 1.4g	10.9g	大豆製 品 納豆あえ
27	金	ふうみ あ うめ あ あじの加風味揚げ 梅おほかた和え みそ汁 ルツマールパン ミルク	227kcal 335 mg	19.4g 1.4g	8.1g	緑黄色 野菜 かぼちゃ サラダ
30	月	しろみざかな や 白身魚のみそ焼焼き 野菜きんぴら すまし汁 ♡手作りピザトースト 牛乳	250kcal 292 mg	18.0g 1.7g	5.2g	海藻類 わかめ スープ
31	火	ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き みそ汁 ほうれん草ののり酢和え プリン	209kcal 207 mg	17.7g 1.6g	9.7g	卵 目玉焼き

♡は園の手作りおやつです。

※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。