

8月

おたのしみメニュー

しょくじをたのしくたべよう!

H27

はぎわらみなみほいくえん

3日(月) オレンジ あげぎょうざ ほうれんそうナムル ごはん マーボとうふ	4日(火) ぎょうほう さけのマヨネーズやき イタリアンサラダ むぎごはん そうめんじる	5日(水) バナナ とりにくのさっぱり ブロッコリーとポテトのサラダ ごはん みそしる	6日(木) ミニフィッシュ おろしハンバーグ ほうれん草おかかあえ 発芽玄米ごはん すましじる	7日(金) すいか こうやとうふのからあげ さんしょくソテー ひやしちゅうか
牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆サイコロラスク	☆オレンジポンチ	ラフランスゼリー
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)

10~14日は、自由登園です。  
給食がありません。  
出席される方は、お弁当を準備してください。



元気に夏を過ごしましょう

毎日暑い日が続きます。  
つい冷たいものばかりを食べたり飲んだり、冷房をかけた室内と外との温度差などでおこる夏バテ。  
しっかり食べる工夫で予防しましょう。  
早寝・早起きで生活リズムを整え、特に朝食はきちんと取りましょう!



17日(月) ゼリー えびカツ かみかみサラダ カレーライス 牛乳 ☆バナナケーキ	18日(火) ぶどう しろみさかなのピザ風 ほうれんそうサラダ ごはん コンソメスープ	19日(水) パイナップル ベーコンエッグ きりぼしだいこんのもの むぎごはん みそしる	20日(木) オレンジ じゃがいもココット焼 フレンチサラダ ツナスパゲティ 牛乳 ドーナツ	21日(金) メロン ぶたにくのしょうがやき きゃべつのあますあえ ごはん すましじる
24日(月) プルーン ほそぎりごぼうあげ ブロッコリーちゅうかあえ チキンライス わかめスープ	25日(火) 《たんじょうかい》 ぎょうほう・牛乳 クルトンサラダ サンドパン かぼちゃシチュー	26日(水) チーズ ジャーマンポテト えだまめ サラダうどん 牛乳 ☆きな粉トースト	27日(木) まめつぶころころ さわらさいきょうやき キャベツうめかつおあえ 発芽玄米ごはん とうがんスープ	28日(金) すいか ぎゅうにくとピーマンのいためもの きゅうりのすのもの ごはん みそしる
牛乳 せんべい	カルピス こめこのカップケーキ	牛乳 ☆きな粉トースト	牛乳 ☆ジャンボロール	ジョア ビスケット
31日(月) グレープフルーツ だいずのあまに ほうれんそうごまあえ ちゅうかどんぶり	夏バテ予防によい食材			
牛乳 リッツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビタミンB1、B2をたくさん含む食材・・・豚肉、枝豆、豆腐、納豆、いわし &lt;豚肉と豆腐と夏野菜でチャンプルー&gt;</li> <li>○食欲増進効果もあるクエン酸・・・酢、ゆず、レモン、梅干し &lt;酢の物、梅肉あえの野菜や豚しゃぶ、レモン風味のさっぱりした魚&gt;</li> <li>○ビタミンC・・・枝豆、トマト、かぼちゃ、ゴーヤ &lt;ゴーヤチャンプルー、枝豆とかぼちゃのサラダ、トマトの納豆和え&gt;</li> <li>○香辛料は胃液の分泌を促します・・・カレー味、しょうが、キムチ、みょうが、ねぎ、大葉 夏バテによい食材と組み合わせて!</li> </ul>			





# 食育だより

平成27年8月

萩原南保育園

## 親子で一緒に作ろう！

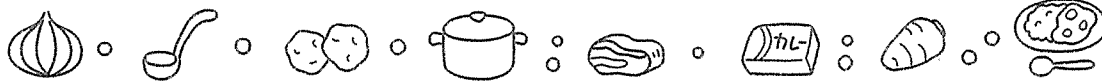
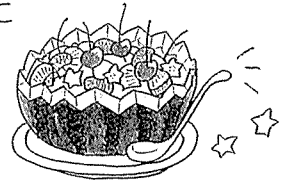
時間に余裕のあるお休みの時などに是非！！

「どんなことができるかな？」

- ☆ハンバーグの具材をビニール袋に入れてコネコネ。
- ☆ギョウザを包んでみよう。
- ☆お好み焼きをまぜまぜ。(好きな具材を入れて)
- ☆ホットケーキは卵や牛乳を入れて泡立て器でクルクル！(ひっくり返すのも楽しいです。)

## スイカカップのフルーツポンチ

- ①スイカを横半分切る。(小玉スイカでも)
- ②半分のスイカの果肉をスプーンでくり抜き、スイカの皮の円周をギザギザに切っておく。
- ③くり抜いたスイカの果肉と、みかん缶・もも缶・パイナップル缶・メロンなどのお好みの果物を一口大に切り、缶詰のシロップと一緒に冷やして、スイカカップに入れる。



8月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
3月	ごはん・マーボー豆腐 ほうれん草ナムル・揚げギョウザ オレンジ	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にんじん 干しいたけ・しょうが・にんにく	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・コーン	揚げ物) ギョウザ	600	22.3	17.5	2.8
4火	ご飯(麦)・鮭のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ・そうめん汁 きよほう	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ・粉チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・ドレッシング	そうめん・かまぼこ・油揚げ こまつな・ねぎ	595	23.4	22	2.4
5水	ごはん・鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ・みそ汁 バナナ	精白米	鶏手羽肉	ブロッコリー・じゃがいも・きゅうり ツナ・にんじん	豆腐・油揚げ・ねぎ しめじ・わかめ	600	24.2	22.2	2.7
6木	ご飯(発芽玄米)・おろしハンバーグ ほうれん草おおかえ・すまし汁 ミニフィッシュ	精白米	合ひき肉・玉ねぎ だいこん	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん	豆腐・なると・玉ねぎ・にんじん えのきたけ	520	25	11.8	3
7金	冷やし中華・三色ソテー こうや豆腐の唐揚げ すいか	中華めん	冷やし中華) ハム・卵・きゅうり・にんじん トマト	ソテー) ウインナー・きゃべつ・玉ねぎ にんじん・コーン・ピーマン	揚げ物) こうや豆腐	496	23.5	19.4	2.3
17月	カレーライス かみかみサラダ・えびカツ オレンジゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・ピーマン	大豆・かにかまぼこ・きゅうり ひじき・にんじん・コーン・マヨ	揚げ物 えびカツ	683	22.5	22.8	2.3
18火	ごはん・白身魚のピザ風 ほうれん草サラダ・レタススープ ぶどう	精白米	マルーサ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・ピザソース	ほうれん草・きゅうり・にんじん キャベツ・ハム	レタス・トマト・玉ねぎ・ ベーコン・しめじ	541	21.5	15.5	2.7
19水	ご飯(麦)・ベーコンエッグ 切干大根の煮物・みそ汁 パイナップル	精白米	卵・ベーコン・青のり	切干大根・油揚げ・ちくわ にんじん・いんげん	豆腐・しいたけ・玉ねぎ ねぎ・わかめ	601	18.2	16	3
20木	ツナス・パゲティ・フレンチサラダ じゃがいものココット焼き オレンジ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー	焼きもの) じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン チーズ・パセリ	640	21.8	24.6	2.4
21金	ご飯・豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ・すまし汁 メロン	精白米	豚肉・しょうが・玉ねぎ・にんじん ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	豆腐・油揚げ・なると・しめじ ねぎ	555	21.5	19	2.3
24月	チキンライス・ ブロッコリー中華和え・ごぼう揚 わかめスープ・ブルー	精白米	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ コーン・グリーンピース・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・ハム	わかめ・玉ねぎ・チンゲン菜 しいたけ	620	19.2	13.9	2.7
25火	サンドパン・かぼちゃシチュー クルトンサラダ・牛乳 きよほう	パン	ウインナー・キャベツ	キャベツ・きゅうり・にんじん クルトン・ツナ	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・ ベーコン・バター・生クリーム 牛乳	652	19.1	33	2.5
26水	サラダうどん・ジャーマンポテト えだまめ・チーズ	うどん	卵・かにかまぼこ・きゅうり にんじん・コーン・わかめ	ポテト・ウインナー・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン		612	23.6	25.5	3
27木	ご飯(発芽玄米)・さわら西京焼き キャベツのうめかつおあえ 冬瓜スープ・豆つぶころこ	精白米	さわら	キャベツ・きゅうり・にんじん うめびしお	とうがん・玉ねぎ・にんじん・ ベーコン・油揚げ・はるさめ	581	22	22.6	2.4
28金	ごはん・牛肉とピーマンの炒め物 きゅうりの酢の物・みそ汁 すいか	精白米	牛肉・ピーマン・にんじん・たけのこ ポテト・しょうが	わかめ・きゅうり・キャベツ にんじん	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ	584	22	13.3	2.2
31月	中華どんぶり・ほうれん草ごまあえ 大豆の甘煮・グレープフルーツ	精白米	豚肉・はくさい・にんじん・たけのこ 玉ねぎ・なると・うずら卵	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ごま	大豆	614	25.4	19.4	1.9