

8がつ

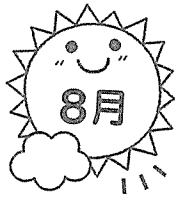
おたのしみメニュー

すいばんほきゅうにちゅうししよう

平成28年

みなみこどもえん

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
オレンジ ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし ごはん マーボ どうぶ ぎゅうにゅう せんべい	パイナップル さけのポテトやき きんぴらごぼう むぎ ごはん みそしる	バナナ ラタトゥユ きゅうりのごまふうみ 発芽玄米 ごはん そうめん じる	チーズ とりにくのさっぱりに クルトンサラダ ごはん すまし じる	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
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ブルー はるさめサラダ ちゅうか どんぶり コンソメ スープ	パイナップル ベーコンエッグ きりほしだいこんのもの むぎ ごはん みそしる	きょうほう さわらのさいきょうやき 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	やまのひ 自由登園 12~17日 12~17日は給食が ありません。 出席される方は、弁当 を準備してください。	おしらせ 自由登園 12~17日 12~17日は給食が ありません。 出席される方は、弁当 を準備してください。
ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	ピーチゼリー	ゼリー	ぶどう
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>今がおいしい夏野菜をたくさん食べましょう 夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマンやきゅうり、とうもろこし、トマト、かぼちゃなどがあります。さまざまな感覚を使って、観察してみてください。</p> <p>見る ①② それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう。</p> <p>香りをかぐ ③ 香りをかぎ、食べ物を嗅がないで、何の食べ物かを当ててみましょう。</p> <p>触る ④⑤ 表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。</p> <p>味わう ⑥ 「あまい」「すっぱい」など、いろいろな味を楽しみましょう。</p>			えびカツ かわりおひたし カレー ライス	とうふハンバーグあんかけ ブロッコリーサラダ ごはん みそしる
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
オレンジ ほたてふうフライ フレンチサラダ あおなの チャーハン わかめ スープ	ぶどう てりやきチキン だいこんサラダ ごはん なつやさい カレーじる	すいか ぎゅうにくとピーマンいため キャベツのあますあえ むぎ ごはん みそしる	バナナ さかなのあますあん もやしのあえもの 発芽玄米 ごはん コーン スープ	パイナップル やさいのキッシュ そくせきづけ なすの ポロネーゼ
ぎゅうにゅう ビスケット	ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう バナナケーキ	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう スイートポテト
29日(月)	30日(火)	31日(水)	※都合により献立の内容が変わることがあります。	
メロン すたにくのしょうがやき コーンサラダ むぎ ごはん みそしる	《誕生会》きょうほう しょうゆフレンチ ウィンナーとキャベツを はさんでたべよう サンド パン かぼちゃ シチュー	なし にじますのかんろに マカロニサラダ 発芽玄米 ごはん すまし じる	<p>夏を元気にすぞすポイント</p> <p>な んでも食べて夏バテ知らず つ めたいものは、ほどほどに …… の むなら、麦茶か水、牛乳を …… し ほう、塩のとりすぎに注意! よ くかんで食べましょう く だもの、やさいを食べましょう じ かんを決めて、1日3食</p>	
ぎゅうにゅう せんべい	カルピス シュークリーム	ぎゅうにゅう マヨトースト		



食育だより

平成28年8月

みなみこども園

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。
早ね・早起きで生活リズムを整え、特に朝食はきちんと取りたいですね。

8月メニューより「ラタトゥユ」

【作り方】

- ①玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・にんじん・なす・トマトは1.5cm角に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋を熱し、オリーブ油でみじん切りしたにんにくを炒め、鶏肉と野菜を加え、ホールトマト缶、コンソメを入れて煮込む。
- ③みじん切りのパセリを加え、塩で味を整える。

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
1月	ごはん・マーボー豆腐 ほうれん草のおひたし ちくわの磯辺揚げ・オレンジ	精白米	豆腐・豚挽肉・ねぎ・ にんじん・しょうが・にんにく・ 干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	558	21.8	15.3	2.4
2火	ごはん・鮭のポテト焼き きんぴらごぼろ・みそ汁 パイナップル	精白米	鮭・マッシュポテト	ごぼろ・にんじん・ちくわ・ いんげん・こんにゃく	豆腐・油揚げ・しめじ・ ねぎ・わかめ・みそ	562	24.7	16.3	2.4
3水	ごはん・ラタトゥユ・ きゅうりごま風味・そうめん汁 バナナ	精白米	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・ ズッキーニ・にんじん・なす・ トマト・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ごま油	そうめん・かまぼこ・油揚げ こまつな・ねぎ	566	21.2	14.6	2.3
4木	ごはん・鶏肉のさっぱり煮 クルトンサラダ・すまし汁 チーズ	精白米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ クルトン・ツナ・ブロッコリー	豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・ えのきたけ・にんじん	595	23.9	22	2.5
5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	ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	揚げ物) こうや豆腐	575	24.1	24.7	2.7
8月	中華どんぶり・春雨サラダ コンソメスープ・ ブルーベリー	精白米	豚肉・白菜・にんじん・ 玉ねぎ・たけのこ・なると・ うずら卵・干しいたけ	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	ベーコン・玉ねぎ・もやし・ しめじ・コーン	582	20.3	16.1	2.3
9火	ごはん・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・あおのり	切干大根・油揚げ・ちくわ・ にんじん・いんげん	豆腐・玉ねぎ・こまつな・ しいたけ・わかめ	633	24.9	21.5	3.1
10水	ごはん・さわらの西京焼き キャベツの梅かつおあえ・ 冬瓜スープ・きよほう	精白米	さわら	キャベツ・にんじん・きゅうり かつお節・うめびしお	とうがん・玉ねぎ・にんじん・ ウインナー	534	18.3	13.1	2.1
18木	カレーライス・ かわりおひたし・えびカツ ゼリ	精白米	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ にんじん・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・ もやし・にんじん・ツナ	揚げ物) えびカツ	624	21.5	17.8	2.2
19金	ごはん・ブロッコリーサラダ 豆腐ハンバーグあんかけ みそ汁・ぶどう	精白米	豆腐ハンバーグ もやし・にんじん・ねぎ	ブロッコリー・キャベツ・ にんじん・きゅうり・ハム	じゃがいも・油揚げ・わかめ・ 玉ねぎ・しめじ	587	20.5	18.6	2.8
22月	青菜チャーハン・フレンチサラダ ほたて風フライ・わかめスープ オレンジ	米・卵 ほうれん草 しらす干し	揚げ物) ほたて風フライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン	わかめ・玉ねぎ・にんじん しいたけ・かまぼこ	550	18.9	18.7	2.9
23火	ごはん・照り焼きチキン 大根サラダ・夏野菜カレー汁 ぶどう	精白米	鶏肉	だいこん・きゅうり・にんじん ツナ	豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ にんじん・なす	559	17.5	15.1	1.8
24水	ごはん・牛肉とピーマンの炒め物 キャベツの甘酢あえ・みそ汁 スイカ	精白米	牛肉・ピーマン・にんじん・ たけのこ・フライドポテト	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	豆腐・油揚げ・なめこ・ ねぎ	620	26	19.5	2.6
25木	ごはん・揚げ魚の甘酢あんかけ もやしの和え物・コーンスープ バナナ	精白米	メルルーサ・油・ケチャップ	もやし・キャベツ・にんじん・ きゅうり・ハム・ごま	クリームコーン・コーン・ 玉ねぎ・チンゲン菜	546	18.7	8.2	1.9
26金	なすのポロネーゼ 野菜キッシュ・即席漬け パイナップル	スパゲティ	スパゲティ) 豚肉・なす・玉ねぎ にんじん・粉チーズ	卵・ベーコン・玉ねぎ・ こまつな・しめじ・生クリーム	キャベツ・きゅうり	562	23.4	23.1	2.3
29月	ごはん・豚肉のしょうが焼き コーンサラダ・みそ汁 メロン	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン	きゅうり・キャベツ・にんじん・ コーン	豆腐・油揚げ・しめじ・ ねぎ・わかめ・みそ	568	21.2	18.2	2.2
30火	サンドパン・しょうゆフレンチ かぼちゃシチュー・きよほう 牛乳	パン ウインナー キャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・フライドポテト	かぼちゃ鶏肉・玉ねぎ・ にんじん・バター・牛乳・ 生クリーム	570	18.7	26.8	2.5
31水	ごはん・にじますの甘露煮 マカロニサラダ・すまし汁 なし	精白米	にじますの甘露煮	マカロニ・卵・きゅうり にんじん・ハム・コーン	豆腐・こまつな・かまぼこ・ えのきたけ・にんじん	604	26	21.1	2.3