


8月予定献立表

上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	バーベキューチキン 海菜サラダ すいか 牛乳	麦茶 ビスタースト	鶏肉 牛乳 ウインナー チーズ	海藻 玉ねぎ ショウガ キャベツ きゅうり コーン ピーマン すいか	米 砂糖 食パン
2 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	白身魚のカレーチーズ焼き ひじきの煮物 たまねぎとおくらのスープ 牛乳	麦茶 とうもろこし	たら 油揚げ 牛乳	ひじき 玉ねぎ にんじん 枝豆 おくら コーン	米 マヨネーズ 砂糖
3 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豚肉と夏野菜の炒め物 マカロニサラダ にら玉汁 牛乳	麦茶 オレンジゼリー 幼児 せんべい	豚肉 ツナ たまご 牛乳	なす ピーマン ゴーヤ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン にら	米 油 マカロニ マヨネーズ せんべい
4 木	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉の南部焼 はるさめサラダ パナナ 牛乳	麦茶 ミルクサンドパン	鶏肉 牛乳 コンデンスミルク	きゅうり 人参 パナナ	米 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ごま油 コッペパン マーガリン
5 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	なす入り麻婆豆腐 青菜の中華ごま和え メロン 牛乳	麦茶 ヨーグルト	豆腐 豚肉 牛乳 ヨーグルト	なす 玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく ほうれん草 もやし メロン	米 ごま油 片栗粉 ごま
6 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ	米 じゃがいも サラダ油 ドレッシング せんべい
7 日							
8 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ほっけのごましょうゆ焼き ゴーヤのツナ和え 大根とモロヘイヤのみそ汁 牛乳	麦茶 もものクリームサンド	ほっけ ツナ かつお節 牛乳	ゴーヤ もやし にんじん 大根 モロヘイヤ 桃缶	米 砂糖 ごま 食パン ホイップ
9 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ガパオライス コーンサラダ ひよこ豆のスープ パイナップル 牛乳	麦茶 アイスクリーム	鶏肉 たまご ひよこ豆 牛乳 アイスクリーム	玉ねぎ ピーマン にんにく とまと コーン ブロッコリー にんじん	米 サラダ油 ドレッシング オリーブオイル
10 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	若鶏のしょうゆ香り揚げ グリーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 麩のラスク	鶏肉 牛乳	ブロッコリー きゅうり キャベツ グレープフルーツ コーン	米 油 麩 マーガリン グラニュー糖
11 木			山の日				
12 金	麦茶 だいこん煮	わかめ ごはん	かぼちゃコロッケ スズキニのペーコンソテー 肉団子スープ 牛乳	麦茶 クッキー	ベーコン 鶏肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん スズキニ しょうが しじみ チンゲン菜 ねぎ	米 ごま 油 じゃが芋 パン粉 ごま油 春雨 クッキー
13 土	麦茶 ビスケット	ごはん	レンコンはさみ揚げ 棒棒鶏 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	レンコンはさみ揚げ 鶏肉 牛乳	もやし きゅうり にんじん パナナ	米 砂糖
14 日							
15 月	麦茶 さといも煮	ごはん	チャプチェ ハムとチーズの卵焼き オレンジ 牛乳	麦茶 ビスケット	豚肉 ハム チーズ 牛乳	小松菜 玉ねぎ にんじん しじみ しいたけ ピーマン にんにく オレンジ	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま ビスケット
16 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	チンジャオロース きょうざ 中華スープ 牛乳	麦茶 プリンアラモード	豚肉 牛乳	ピーマン たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 餃子 しじみ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 プリン ホイップ
17 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉の照り焼き 空心菜のツナ和え すいか 牛乳	麦茶 せんべい するめ	鶏肉 ツナ 牛乳 するめ	空心菜 小松菜 もやし にんじん すいか	米 砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい
18 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	豆腐とひじきの変わり焼き ブロッコリーとコーンのサラダ りんご缶 牛乳	麦茶 きつねうどん	豆腐 鶏肉 牛乳 油揚げ かまぼこ	ひじき わかめ いんげん にんじん ねぎ しょうが りんご缶 ブロッコリー コーン きゅうり	米 パン粉 片栗粉 ごま油 ごま ドレッシング うどん
19 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鮭の醤油バター焼き ひじきのサラダ 小松菜とたまねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 フルーチェ (いちご)	鮭 ツナ 牛乳	ひじき ほうれん草 にんじん コーン 小松菜 玉ねぎ	米 パター 里芋 フルーチェ
20 土	麦茶 ビスケット	ごはん	みそだれ焼き肉 キャベツのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	ニンニク キャベツ コーン にんじん パナナ	米 砂糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ せんべい
21 日							
22 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	納豆ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の信田和え パイナップル 牛乳	麦茶 コーンチーズホットケーキ	納豆 ちくわ 油揚げ 牛乳 チーズ	あおのり ほうれん草 もやし にんじん パイナップル コーン	米 てんぷら粉 サラダ油 ホットケーキミックス粉
23 火	麦茶 さといも煮	ごはん	さばの生姜醤油煮 きゅうりのおかか和え 根菜のみそ汁 メロン 牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト	さば かつお節 牛乳 ヨーグルト	しょうが きゅうり もやし にんじん 大根 玉ねぎ 万ネギ メロン パナナ みかん	米 砂糖 ごま油 ごま
24 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートボール煮 チーズオムレツ オレンジ 牛乳	麦茶 アイスクリーム	豚肉 牛乳 たまご チーズ アイスクリーム	玉ねぎ ニンニク オレンジ	米 パン粉 砂糖 サラダ油
25 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ポークカレー イタリアンサラダ デラウェア 牛乳	麦茶 パンケーキ	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー ぶどう パイナップル	米 じゃがいも サラダ油 ホットケーキミックス粉
26 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉のみそ焼き スパゲッティサラダ なすとおくらのスープ 牛乳	野菜ジュース ウエハース	鶏肉 ツナ 牛乳	きゅうり 人参 なす おくら 玉ねぎ 野菜ジュース	米 砂糖 ごま ごま油 パスタ マヨネーズ ウエハース
27 土	麦茶 ビスケット	ごはん	厚揚げの麻婆炒め 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	厚揚げ 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり パナナ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま せんべい
28 日							
29 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	八宝菜 蒸ししゅうまい わかめスープ 牛乳	麦茶 原宿ドッグ	豚肉 えび 焼売 牛乳	わかめ 白菜 玉ねぎ にんじん しじみ たけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく	米 ごま油 片栗粉 ごま 原宿ドッグ
30 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ヒレカツ だいこんのツナサラダ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 コーンフレーク	豚肉 ツナ 牛乳	大根 きゅうり にんじん コーン グレープフルーツ	米 サラダ油 ドレッシング
31 水	麦茶 さといも煮	パン	チーズハンバーグ 青のりグリルポテト トマトコンソメスープ 牛乳	麦茶 おかかおにぎり	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン かつお節	青のり たまねぎ とまと チンゲン菜 しめじ	ロールパン パン粉 じゃが芋 サラダ油 米

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	479 Kcal	17.6g	15.1g	1.1g
	以上児	573 Kcal	21.5g	18.6g	1.3g

- 8月 9日 世界の料理 (タイ)
- 8月 23日 お誕生会



きゅうしょくだより



暑い夏がやってきました☀️ 今年は、あっという間の梅雨明けでしたね。
その分夏が長くなりそうですね。こまめな水分補強を、心がけましょう！

水分補給



子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、**運動後や入浴後、汗をかいたとき**などが水分補給のタイミングです。



甘い飲み物を避け、
麦茶や湯冷ましなどを
飲むようにしましょう！

☀️ 暑い夏を乗り切る梅パワー



役に立つさまざまな梅干しパワー

食欲がわく！

梅干しの酸っぱい刺激を脳が感じると、唾液が分泌され、そして胃が活発に働き食欲が高まります。暑くて食欲のない時には、食事の始めにほんの少し梅干しを口にするだけで食欲がわきます。

疲れがとれる！

夏は、暑さだけで体力を消耗し、子どもでも疲れやすくなります。梅に含まれるクエン酸リンゴ酸などの有機酸には疲労回復効果があります。

食中毒を防ぐ！

細菌が増殖しやすい夏。梅干しに含まれる梅ナグリンという成分には、抗菌・殺菌の働きがあり食中毒を防止してくれます。

子どものとり方のコツ



子どもは大人以上に塩分のとり過ぎに注意！梅干しは味に変化をもたらすもの、塩気を生かした料理に使いましょう。和え物や魚の煮物、じゃがいもの煮物などに入れると、一味代わりおいしさ倍増！

～万能調味料「梅びしお」を作ってみませんか～梅を手軽に取り入れられます！

＜材料 ※作りやすい分量＞

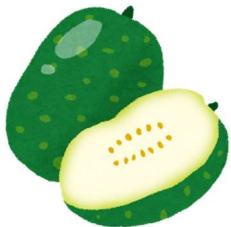
- 梅干し・・・300g
(種を除き裏ごしたら120gほどになる)
- 砂糖・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2

＜作り方＞

- 梅干しは水に2～3時間つけて塩抜きする。水気をふき取り種を除く。
(種を除いた果肉をよくたたくかザルで裏ごしする)
- 小鍋に果肉・みりん・砂糖を入れ、弱火にかけながら煮る。味噌程度のかたさになったら火を止める。

※使用開始後は、一ヶ月を目安に使い切る。そうめん・梅ソース・ドレッシングなどにいかがでしょう！

冬瓜(とうがん)



冬瓜は水分とミネラル豊富で、スープや冷たく冷した煮物で口当たり良く食べられるので、夏の疲れた体にぴったりの食べ物です。

とうがんはスイカのように大きく育つウリ科の野菜です。

とうがんは夏が旬ですが漢字では「冬瓜」と書きます。名前の由来は、貯蔵性がよく冬まで保存できるからと言われているからです。

ポイント

梅干しを少し入れてみましょう。肉の臭みがなくなります。

＜レシピ＞ 冬瓜ひき肉あんかけ

＜材料＞

- 冬瓜・・・約1.2kg
- 鶏ひき肉・・・300g
- 生姜・・・ひとかけ
- 水溶き片栗粉・・・大さじ1
- ★出し汁・・・500cc
- ★しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ★みりん・・・大さじ1
- ★砂糖・・・大さじ2

＜作り方＞

- 冬瓜の皮をむき2～3cmにカット。
- 鍋に冬瓜が浸るくらいの水を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- 柔らかくなった冬瓜は水を切っておく。
- 鍋にひき肉を入れ炒める。
- ひき肉を炒めた鍋に★の調味料を入れて沸騰させる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうがをしぼり入れる。
- 鍋に冬瓜を入れ、ひき肉あんとなじませたら出来上がり！

熱中症に注意！▶熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状です。体温調節機能が未熟な子ども達は特に注意が必要です。▶汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどが流れ出ていくため、こまめな水分補給が必要です。

熱中症予防に効果的な栄養素
おすすめ食材

カリウム 水分保持
トマト、きゅうり、じゃが芋、バナナ、納豆

クエン酸 疲労回復
梅干し、レモン、オレンジ、酢、グレープフルーツ

ビタミンB₁ 糖質をエネルギーに変える
豚肉、モロヘイヤ、大豆製品

抗酸化成分 疲労回復
トマト、すいか、人参、かぼちゃ、いわし、鮭

