


8月予定献立表

上三川幼稚園

2023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	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	バーベキューチキン 海菜サラダ すいか 牛乳	麦茶 ピザトースト	鶏肉 牛乳 かにかま ハム チーズ	海藻 生姜 大根 きゅうり コーン すいか 玉ねぎ ピーマン	米 砂糖 食パン ドレッシング
2	水	麦茶 さといも煮	ごはん	なす入り麻婆豆腐 モロヘイヤの中華ごま和え メロン 牛乳	麦茶 オレンジゼリー 幼児 せんべい	豆腐 豚肉 牛乳	なす 玉ねぎ にんじん 筍 にら 生姜 にんにく モロヘイヤ もやし メロン	米 ごま油 片栗粉 ごま ゼリー せんべい
3	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	白身魚のカレーマヨ焼き ひじきの煮物 たまねぎとおくらのスープ 牛乳	麦茶 ミルクサンドパン	たら 油揚げ 牛乳 チーズ 練乳	ひじき 玉ねぎ にんじん 枝豆 おくら	米 マヨネーズ 砂糖 コッパン グラニュー糖
4	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉の南部焼 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 茹でとうもろこし	鶏肉 牛乳	きゅうり 人参 パナナ 生姜 とうもろこし	米 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ごま油
5	土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 えび焼売 オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび焼売	にんじん 玉ねぎ グリンピース オレンジ	米 じゃが芋 白滝 せんべい
6	日							
7	月	麦茶 にんじん煮	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 ヨーグルト	豚肉 ツナ たまご 牛乳	なす ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 マヨネーズ サラダ油 マカロニ
8	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ほっけのごましょうゆ焼き ゴーヤのツナ和え おくらのみそ汁 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 おくら	米 砂糖 食パン ホイップ
9	水	麦茶 だいこん煮	パン	パプリカーシュチルケ (チキンのパプリカ煮込み) ラコッククリンフリ (じゃが芋の重ね焼き) オレンジ コンソメスープ 牛乳	麦茶 アイスクリーム	鶏肉 サワークリーム ベーコン 卵 チーズ 牛乳 アイスクリーム	玉ねぎ にんにく ローリエ オレンジ キャベツ しめじ もやし チンゲン菜	ロールパン サラダ油 じゃが芋
10	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	かぼちゃコロッケ スズキ二のソテー 肉団子スープ 牛乳	麦茶 麩のラスク	ウインナー 鶏肉 牛乳	かぼちゃ キャベツ にんじん スズキ二 しょうが しめじ チンゲン菜 ねぎ 筍	米 ごま 油 パン粉 ごま油 麩 グラニュー糖 マーガリン
11	金			山の日				
12	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ポテトサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	れんこん 玉ねぎ にんじん きゅうり	米 砂糖 てんぷら粉 じゃが芋 マヨネーズ せんべい
13	日							
14	月	麦茶 さといも煮	ごはん	メンチカツ 枝豆 かんぴょうのかきたま汁 牛乳	麦茶 イチゴパバロア	メンチカツ 卵 牛乳	枝豆 かんぴょう にんじん たまねぎ	米 サラダ油 パバロア
15	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	チャプチェ ハムとチーズの卵焼き 中華スープ 牛乳	麦茶 ビスケット	豚肉 ハム チーズ 牛乳 卵	小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく 青梗菜 えのき	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま ビスケット
16	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	チンジャオロース きょうざ パナナ 牛乳	麦茶 杏仁豆腐	豚肉 牛乳	ピーマン だけのご にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 餃子 しめじ パナナ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 杏仁豆腐
17	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉の照り焼き じゃが芋とチーズのサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 せんべい するめ	鶏肉 チーズ 牛乳 するめ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ 大根菜	米 砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい マヨネーズ
18	金	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 ジャージャー麺	豆腐 鶏肉 牛乳 豚肉	ひじき 枝豆 もやし 椎茸 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 中華麺
19	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 コーン きゅうり パナナ	米 サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング せんべい
20	日							
21	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鮭の煮付け ごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 フルーチェ	鮭 豆腐 牛乳	ひじき 生姜 ごぼう にんじん グリンピース 小松菜 しめじ	米 サラダ油 砂糖 白滝 ごま ごま油 フルーチェ
22	火	麦茶 さといも煮	ごはん	納豆ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の信田和え パナナ 牛乳	麦茶 そうめん	納豆 ちくわ 油揚げ 牛乳	あおのり ほうれん草 もやし にんじん パナナ	米 てんぷら粉 サラダ油 そうめん
23	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートボール もやしのゆかり和え コンソメスープ オレンジ 牛乳	麦茶 りんごヨーグルト	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく もやし にんじん チンゲン菜 しめじ オレンジ りんご	米 パン粉 砂糖
24	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの生姜しょうゆ煮 かにかまの卵焼き メロン 牛乳	麦茶 アイスクリーム	さば かにかま たまご 牛乳 アイスクリーム	生姜 ねぎ メロン	米 砂糖 ごま油
25	金	麦茶 だいこん煮	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 パウムクーヘン	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー デラウェア	米 じゃが芋 サラダ油 パウムクーヘン ドレッシング カレールウ
26	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ 切干大根サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ハム 牛乳	切干大根 きゅうり にんじん 小松菜 パナナ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ドレッシング せんべい
27	日							
28	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のみそ焼き かんぴょうサラダ なすのコンソメスープ 牛乳	野菜ジュース ウエハース	鶏肉 ハム 牛乳	かんぴょう にんじん ほうれん草 コーン なす オクラ 玉ねぎ トマト 野菜ジュース	米 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ ウエハース
29	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	八宝菜 蒸ししゅうまい 梨 牛乳	麦茶 ツナの冷製パスタ	豚肉 えび 焼売 牛乳 ツナ	わかめ 白菜 玉ねぎ トマト にんじん しめじ だけのご チンゲン菜 生姜 にんにく	米 ごま油 片栗粉 ごま ドレッシング
30	水	麦茶 さといも煮	ごはん	とんかつ 大根サラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	牛乳 コーンフレーク	豚肉 油揚げ 牛乳	大根 きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	米 サラダ油 ドレッシング じゃが芋
31	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	チーズハンバーグ 青のりグリルポテト キャベツのコンソメスープ 牛乳	麦茶 わかめおにぎり	豚肉 牛乳 チーズ	青のり たまねぎ もやし キャベツ にんじん しめじ わかめ	米 パン粉 じゃが芋 サラダ油 ごま

※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	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	491 Kcal	18.2g	15.8g	253mg	1.3g
	以上児	573 Kcal	21.3g	18.6g	274mg	1.5g

- 8月 9日 世界の料理 (フダバスト)
- 8月 23日 お誕生会



きゅうしよくだより

2023年



夏です*！暑い日が続きますね。体力や免疫力がまだ十分でない子どもにとっては、暑い夏を乗り切ることが大変です。夏バテをしないためには規則正しい生活と、栄養のバランスのとれた食事が大切です。今月は夏を元気に過ごすための食事のポイントをお伝えします。

夏を元気に過ごすための食事のポイント

食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても「1日3回」を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです。

クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。

《クエン酸豊富な食品》 レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど

ビタミン B1 を補給しましょう。

不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミン B1 を多く含む食品を積極的にとりましょう。

《ビタミンB1 豊富な食品》 豚肉・大豆・玄米・ごま・ほうれん草・うなぎなど

規則正しい生活をしましょう。

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。

レシピ 簡単レモネードをつくってみよう

※冷蔵で1ヵ月程度保存可能です。

材料（作りやすい分量）

レモン（国産）・・・2個
グラニュー糖・・・100
はちみつ・・・大さじ2
塩・・・少々

作り方

1. レモンはさっとぬらして塩少々をすり込み、よく洗って薄い輪切りにする。
2. 密閉できる清潔な保存びんにレモン、グラニュー糖を1/3量ずつ交互に重ね、はちみつを加えてふたをする。
3. 冷蔵庫に一晚入れ、レモンの水分が出てきたら、清潔なスプーンで全体をひと混ぜする。冷蔵庫でさらに半日ほどねかせる。

旬の食材 枝豆

枝豆は夏が旬の豆類であり、枝付きのまま扱われることが多かったために「枝豆」と呼ばれるようになりました。豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。栄養価が高く、ビタミン B1・カリウム・食物繊維・鉄分などが豊富です。ただし、あまり消化がよくないので、よく噛んで食べ過ぎには注意しましょう。

枝豆に生えているうぶ毛にはどんな意味があるか？

枝豆は糖度が高い為、虫に狙われやすいので身を守る為にうぶ毛が生えています

8月の食育カレンダー

2日 キャベツの日

キャベツは、ヨーロッパ生まれで、もともと葉同士は包み合っておらず、品種改良でいまの形になりました。ビタミン B 群や C が豊富なうえ、ビタミン U も含む優秀な野菜の一つです。

8日 ブルーベリーの日

あまずっぱいブルーベリーは、濃い紫色をした小粒で可愛い果物。ブルーベリーにはアントシアニンという成分がふくまれているので、目の疲れをとってくれます。テレビをみたり、タブレットをみて、目が疲れたら、ブルーベリーを食べて目を休めてみましょう。

3日 はちみつの日

はちみつは、ミツバチが花から集め、巣に蓄えた蜜です。主成分は果糖とブドウ糖で、ビタミン B 群やビタミン C、K も含む、甘く栄養価の高い食品です。そのはちみつの記念日が、「はち(8)みつ(3)」の語呂合わせから8月3日に制定されました。※1歳未満の子どもにはNGです。気を付けてね！

31日 野菜の日

ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源である野菜を見直してもらおうと制定された記念日です。「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせです。