


8月予定献立表

上三川幼稚園

| 2024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 木 | 麦茶 だいこん煮 | 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 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 金 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | なす入り麻婆豆腐 モロヘイヤの中華ごま和え グレープフルーツ 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 グレープフルーツ | 米 ごま油 片栗粉 ごま ゼリー せんべい |
| 3 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | いわしの生姜煮 たまごサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | いわし たまご 牛乳 | 生姜 にんじん プロッコリー きゅうり パナナ | 米 砂糖 マヨネーズ せんべい |
| 4 日 | | |  | | | | |
| 5 月 | 麦茶 さつまいも煮 | 中華麺 | 焼きそば 青のりグリルポテト バイナップル 牛乳 | 麦茶 たい焼き | いか 豚肉 牛乳 | にんじん キャベツ バイナップル 青のり | 米 中華麺 油 じゃが芋 たいやき |
| 6 火 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | あじのごま醤油焼き 春雨サラダ 油揚げのみそ汁 牛乳 | 麦茶 とうもろこし | あじ 豆腐 油揚げ 牛乳 | きゅうり にんじん なす ねぎ とうもろこし | 米 砂糖 ごま 春雨 ごま油 |
| 7 水 | 麦茶 かぼちゃ煮 | 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 コーン にんじん キャベツ きゅうり にら | 米 マヨネーズ サラダ油 マカロニ |
| 8 木 | 麦茶 じゃがいも煮 | ごはん | 鶏肉の南部焼 ゴーヤのツナ和え キャベツのみそ汁 牛乳 | 麦茶 ミルクサンドパン | 鶏肉 ツナ かつお節 牛乳 コンデンスミルク | ゴーヤ もやし にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ | 米 砂糖 ごま コッペパン マーガリン 練乳 |
| 9 金 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | ししゃもフライ スッキーニのソテー オレンジ 牛乳 | 麦茶 アイスクリーム | ししゃもフライ ウイン ナー 牛乳 アイスクリーム | キャベツ スッキーニ にんじん オレンジ | 米 サラダ油 バター |
| 10 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | れんこんはさみ揚げ かにかまサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | れんこんはさみ揚げ かにかま 牛乳 | キャベツ もやし きゅうり パナナ | 米 油 せんべい |
| 11 日 | | | 山の日 | | | | |
| 12 月 | | | 振替休日 | | | | |
| 13 火 | 麦茶 だいこん煮 | 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 |
| 14 水 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | チャブチェ ハムとチーズの卵焼き 甘夏缶 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 しいたけ ピーマン | 米 春雨 砂糖 ごま油 ごま ビスケット |
| 15 木 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | チンジャオロース ぎょうざ パナナ 牛乳 | 麦茶 杏仁豆腐 | 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 しいたけ パナナ | 米 サラダ油 片栗粉 ごま油 杏仁豆腐 |
| 16 金 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 白身魚のカレーマヨ焼き ひじきの煮物 おぐらのスープ 牛乳 | 麦茶 せんべい ずめ | たら チーズ 油揚げ 牛乳 すめ | コーン にんじん いんげん たまねぎ おくら | 米 マヨネーズ 砂糖 せんべい |
| 17 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | ポークカレー ほうれん草のサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 せんべい |
| 18 日 | | | | | | | |
| 19 月 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | 豆腐とひじきの変わり焼き プロッコリーとコーンのサラダ メロン 牛乳 | 麦茶 ジャージャー麺 | 豆腐 鶏肉 牛乳 豚肉 | ひじき いんげん にんじん ねぎ プロッコリー コーン きゅうり メロン もやし 玉ねぎ | 米 パン粉 片栗粉 ごま油 ごま ドレッシング 中華麺 |
| 20 火 | 麦茶 だいこん煮 | パン | ブラウンシチュー チーズサラダ デラウェア 牛乳 | 麦茶 いなり寿司 | 豚肉 チーズ 牛乳 油揚げ | マッシュルーム しめじ 玉ねぎ にんじん プロッコリー カリフラワー デラウェア | 米 ロールパン じゃが芋 シチューミックス サラダ油 ドレッシング 米 |
| 21 水 | 麦茶 じゃがいも煮 | 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 りんご缶 牛乳 | 麦茶 パウムクーヘン | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん にんにく もやし チンゲン菜 りんご キャベツ | 米 パン粉 パウムクーヘン |
| 22 木 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | 納豆ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の信田和え 高野豆腐のみそ汁 牛乳 | 麦茶 夏野菜そうめん | 納豆 ちくわ 油揚げ 牛乳 高野豆腐 | あおのり ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ きゅうり オクラ コーン | 米 てんぷら粉 サラダ油 そうめん |
| 23 金 | 麦茶 さつまいも煮 | ごはん | さばの煮付け かんぴょうサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳 | 麦茶 フルーツヨーグルト | さば ハム 油揚げ 牛乳 ヨーグルト | わかめ 生姜 かんぴょう にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ パナナ みかん缶 | 米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 |
| 24 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | とんかつ キャベツの和え物 パナナ 牛乳 | 麦茶 ビスケット | とんかつ かつお節 牛乳 | キャベツ にんじん もやし パナナ | 米 サラダ油 せんべい |
| 25 日 | | | | | | | |
| 26 月 | 麦茶 さといも煮 | ごはん | 鮭のバター醤油焼き 大豆五目煮 小松菜のみそ汁 牛乳 | 麦茶 アイスクリーム | 鮭 大豆 牛乳 アイスクリーム | にんじん さやいんげん 大根 椎茸 小松菜 玉ねぎ | 米 バター こんにゃく 砂糖 |
| 27 火 | 麦茶 かぼちゃ煮 | ごはん | 海軍カレー (しらす・福神漬トッピング) ゴーヤのサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 へらへら団子 | 鶏肉 しらす ツナ かつお節 牛乳 あんこ | 玉ねぎ にんじん ゴーヤ もやし パナナ | 米 じゃが芋 サラダ油 カレーうどん 小麦粉 |
| 28 水 | 麦茶 だいこん煮 | ごはん | チキン南蛮 もやしのサラダ なすとオクラのスープ 牛乳 | 麦茶 野菜ジュース ウエハース | 鶏肉 かつお節 牛乳 | しょうが もやし きゅうり コーン なす おくら 玉ねぎ トマト 野菜ジュース | 米 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ウエハース |
| 29 木 | 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 しいたけ たけのこ 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 金 | 麦茶 にんじん煮 | ごはん | ハムカツ 大根サラダ えのきのみそ汁 牛乳 | 牛乳 麩のラスク | ハム 油揚げ 牛乳 | 大根 きゅうり にんじん コーン ねぎ わかめ | 米 サラダ油 ドレッシング 麩 マーガリン グラニュー糖 |
| 31 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | いわしのごまみそ煮 ひじきのサラダ パナナ 牛乳 | 麦茶 せんべい | いわし ツナ 牛乳 | 生姜 ほうれん草 にんじん コーン パナナ | 米 砂糖 ごま ドレッシング せんべい |

※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 | 488 Kcal | 18.3g | 14.7g | 246mg | 1.3g |
| | 以上児 | 571 Kcal | 21.4g | 17.2g | 262mg | 1.5g |

○ 8月 21日 お誕生会

○ 8月 27日 関東の料理…神奈川県 旬の野菜…ゴーヤ



きゅうしよくだより

2024年



いよいよ夏本番です。真夏の日差しが照りつけ、体温以上の気温が続いています。日中長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。また、遠出をする機会も増えるため、より疲れやすくなります。睡眠・食事をしっかりととり、暑い夏を乗り越えていきましょう。



★冷たいジュースや冷たいものに気をつけましょう！

暑いため、甘いジュースや炭酸飲料をたくさん飲みたくなります。ジュースには糖分がたくさん含まれているものが多く、冷やすことや少しの酸味を加えることで、甘さをあまり感じ取れなくなります。ジュースの飲みすぎは、糖分の取りすぎにつながりますので、おやつ



アイスやかき氷など冷たいものを食べ過ぎてしまうと、内臓が冷えてうまく機能しなくなります。消化不良や食欲不振につながりますので、食べすぎに気をつけましょう。

レシピ

旬のなすを使った なすの豚肉炒め

なすの皮には、紫色の色素成分のナスニンが含まれています。ナスニンには血中のコレステロールの値を下げると言われています。水溶性なので油で調理すると流れでるのを防げます。なすの選び方はヘタの部分にとげがありますが、このとげがしっかり立っている物、触れると痛いようなものが新鮮です。

材料（4人分）

なす 60g（1本）
人参 32g（3cm）
豚肉 100g
玉葱 80g（1/2個）
ごま油 大さじ 1/2
料理酒 小さじ 1/2
みそ 10g
しょうゆ 4g
片栗粉 少々

作り方

1. なすは縦半分にしてから斜め切りにし、水にさらす。
2. にんじんは短冊切り。
3. 豚肉は小間切り。
4. 玉葱はうす切り。
5. ごま油でにんじん、豚肉、なす、玉葱を炒める。
6. 酒、みそ、しょうゆを合わせて入れる。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。



もっと野菜を！！



8月31日は野菜の日



皆さんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？

給食時間に各学級を見ると、「野菜嫌いで食べられない」という人が、数人はいます。でも「野菜」は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。

1日に必要な野菜の分量は約350gですが、そのうち100gは緑黄色野菜をしっかり食べてほしいです。

★「野菜」は、健康の主役

○野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにもいいことがたくさんあります。

○野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさ小さくなり、たっぷり食べられます。

煮汁の中に栄養がとれているので、スープ（具たくさん汁、ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。



緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒め、など）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。