

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 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 フロッコリー 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 フ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 フロッコリー 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 フロッコリー カリフラワー デラウェア	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 ごま ドレッシング 中華麺
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	麦茶 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



の時間に飲むなど、時間や回数を決めて取りましょう。



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、かさが小さくなり、たっぷり食べられます。

煮汁の中に栄養がとけているので、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。