

令和 4年 8月 献立表
 △ 今月のお弁当日は 8月 17日 水曜日です。
 ☺ 今月の行事食は 月 日 曜日です。

8月 食育だより



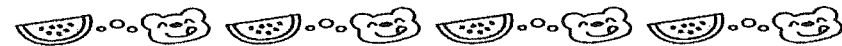
毎日蒸し暑い日が続きますが、皆さん体調を崩されていませんか。

今年は夏の始まりもはやく、毎日の暑さに体力が消耗されているかと思えます。

大人も子供も食欲が落ちてくる季節ですが、暑さに負けない為にバランスのよい食事を心がけましょう。夏野菜の美味しい季節です。水分たっぷり栄養満点の夏野菜メニューで食欲増進につなげたいですね。

- ・ナス・・・体温を下げたり、眼精疲労に効果あり。ポリフェノールが豊富
- ・ピーマン・・・風邪予防。ビタミンC、カロテン豊富
- ・トマト・・・疲労回復、免疫力アップ。ビタミン類豊富。栄養成分バランス◎
- ・かぼちゃ・・・免疫力アップ。ビタミン類、カリウム、カロテン豊富
- ・きゅうり・・・体温を下げ、脱水予防できる。ビタミンC、カリウム豊富
- ・とうもろこし・・・疲労回復。ビタミン類、カリウム、鉄、亜鉛豊富
- ・オクラ・・・胃腸を守る。食物繊維、ビタミンC、カリウム豊富
- ・ズッキーニ・・・疲労回復、風邪予防。ビタミンC、カリウム豊富

上記の様に、夏野菜にはビタミンCが豊富に含まれ夏バテ防止だけでなく、夏風邪の予防もできます。栄養補給して、夏を楽しく元気に過ごしましょう。



夏野菜たっぷりラタトゥイユ

<材料> 4人分

ナス 中1個 玉ねぎ 1/2個
 人参 1/3本 トマト 1/2個

ズッキーニ 1/2本

しめじ等のきのこ類 適量

オリーブ油 小さじ1

にんにく 1かけ

白ワイン(酒) 大さじ2

トマトケチャップ 大さじ1

トマト缶またはトマトピューレ 適量

コンソメ 1個 塩 小さじ1/2

砂糖・しょうゆ 小さじ1 ずつ



<作り方>
 ①野菜は角切りの食べやすい大きさに切る。
 にんにくはみじん切りにする。
 ②鍋にオリーブ油をいれ、弱火でにんにくを炒め香りを出す。
 ③トマト以外の野菜を炒め、水とコンソメをいれて柔らかくなるまで煮る。
 ④トマト、トマト缶またはトマトピューレを加え、砂糖・しょうゆをいれ煮込む。
 ⑤塩で味を調える。

日曜日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ 午後
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	
1	月	ご飯 なすの肉巻き みそ汁	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	なす 青梗菜	487/1.1	596/1.4	1日:さつま芋クッキー
22	月	青梗菜のツナ和え フルーツゼリー		牛乳	人参 キャベツ	13.7/18.6	17.1/23.6	22日:チーズケーキ
2	火	ご飯 カレイのみそ煮 ひじき煮	ご飯 サラダ油	カレイ 油揚げ	ひじき 蓮根 人参	459/1.5	558/1.9	2日:メロンパン
18	木	すまし汁 パナナ	麩 パナナ	牛乳	しいたけ 小ネギ	19.3/7.8	24.5/9.7	18日:お米でバナナのケーキ
3	水	とうもろこしご飯 鶏の唐揚げ	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	とうもろこし 人参	477/1.5	569/1.9	3日:にんじん蒸しパン
24	水	けんちん汁 豆腐サラダ フルーチェ		カニカマ 豚肉	キャベツ 大根	22.4/12.6	28.0/15.8	24日:フレンチトースト
4	木	ご飯 さわらの蒲焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	さわら 鶏肉	大根 きゅうり	453/1.2	547/1.6	4日:ソフトサラダ チョイス
23	火	大根の梅サラダ すいか		油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小ネギ	19.9/10.4	25.2/12.6	23日:ばかうけ マリー
5	金	塩焼きそば 切干大根ちくわ和え	中華麺 ごま油	豚肉 ちくわ	キャベツ 玉ねぎ	575/1.6	721/2.0	5日:バナナケーキ
26	金	トマトスープ ハバロア		牛乳	人参 もやし トマト	21.4/19.1	27.4/24.2	26日:コーンフレーククッキー
8	月	ドライカレー 水菜ごまサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 水菜	513/1.1	620/1.4	8日:ヨーグルトケーキ
29	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト		牛乳	セロリー キャベツ	19.3/18.2	24.0/22.6	29日:カルピスゼリー
9	火	ご飯 鮭の南蛮漬け すまし汁	ご飯 サラダ油	鮭 しらす	玉ねぎ ピーマン	416/1.2	488/1.5	9日:いちご蒸しパン
25	木	キャベツしらす和え オレンジ		牛乳	人参 きゅうり	20.5/8.5	25.6/9.9	25日:ハッピーターン クッキー
10	水	つけ麺 じゃがいもごま和え	中華麺 ごま油	豚肉 餃子	キャベツ ピーマン	421/1.3	506/1.6	10日:牛乳寒天
		餃子 メロン	じゃが芋	牛乳	人参 もやし 玉ねぎ	15.0/13.9	18.7/17.3	
12	金	豚丼 しゅうまい	ご飯 サラダ油	豚肉 焼売	たまねぎ わかめ	527/1.5	635/1.9	12日:ソーセージサンド
		みそ汁 青梅ゼリー		油揚げ 牛乳		18.7/17.6	23.2/21.8	
15	月	ご飯 肉団子の甘酢あん かきたま汁	ご飯 サラダ油	肉団子 ツナ缶	玉ねぎ 人参 竹の子	545/1.2	666/1.6	15日:ぶのラスク
		ツナの春雨サラダ ハスカップゼリー		豆腐 卵	きゅうり わかめ	16.9/22.1	21.9/28.8	
16	火	ご飯 豚肉となすの中華炒め	ご飯 サラダ油	豚肉 カニカマ	なす 玉ねぎ 舞茸	541/1.3	641/1.6	16日:まがりせんべい サブレ
30	火	ほうれん草和え 中華スープ 杏仁豆腐		牛乳	ほうれん草 もやし	16.7/20.0	20.9/24.6	30日:ふわふわワッフル
19	金	ご飯 鶏のバーベキュー焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 ハム	キャベツ きゅうり	448/1.2	536/1.5	19日:お好み焼き風パイ
31	水	コールスローサラダ グレープフルーツ		豆腐 牛乳	コーン 玉ねぎ	18.3/15.2	22.7/18.8	31日:ぶどう寒天ゼリー
土曜日・お弁当の日給食								
6	土	すき焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 豆腐	玉ねぎ えのきたけ	409/13.7/15.5	503/16.6/19.8	かえでのみ
13	土	きつねたぬき丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	油揚げ 牛乳	玉ねぎ 大根	343/8.6/5.7	399/10.3/6.7	お米でスイートポテト
17	水	そぼろキャベツ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ	591/17.6/11.5	695/21.4/13.9	バームクーヘン
20	土	中華丼 わかめスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	人参 竹の子	474/13.5/20.4	592/16.9/25.5	原宿ドック
27	土	ツナのスパゲッティ スープ ゼリー	スパゲッティ	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参	393/10.7/11.8	499/13.6/15.4	お米でブルーベリータルト

*午前のおやつは3~5歳児は牛乳、0~2歳児は牛乳と卵ポーロです。

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります