8月献立表（前半）

※栄養価項目は上から　エネルギー(Kcal)　たんぱく質(g)　脂質(g)　炭水化物(g)　塩分(g)

2024・8・1

日付	曜日	献立名	材料名	栄養価	おやつ
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁	鶏もも　キャベツ　人参　パプリカ黄 ピーマン かぼちゃ　インゲン チンゲン菜　ソーメン	288 11.2 7.8 47.0 0.8	ひじきあられ ★バナナのホットケーキ
2	金	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース ほうれん草のおかか和え みそ汁	鶏もも　玉ねぎ　トマト ほうれん草　人参　花かつお 充てん豆腐　ワカメ	274 12.2 10.5 35.4 0.8	野菜のせんべい ★煮干しのごまチップ
3	土	ご飯 豚肉の夏野菜炒め 小松菜のマヨ醤油サラダ みそ汁	豚もも　玉ねぎ　なす　パプリカ赤 小松菜　人参 さつま芋　キヌサヤ	268 9.7 8.7 40.1 0.6	ノートに記載
5	月	冷やしきつねうどん 鶏肉と玉ねぎのコーン炒め アップルゼリー	(干)うどん　油揚げ　きゅうり　人参 鶏もも肉　玉ねぎ　コーン 100%果汁アップル　粉寒天	262 9.4 8.2 37.2 0.6	おからスナック ★おにぎり
6	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 白菜のツナ豆腐サラダ みそ汁	鉄ふりかけ　穀物 鶏もも肉　玉ねぎ　人参 充てん豆腐　白菜　ツナフレーク缶 インゲン　万能ねぎ	293 13.3 10.5 38.2 0.9	ソフトせんべい フルーツ
7	水	ご飯 白糸タラの揚げ煮 ささみとチンゲン菜のさっぱりサラダ みそ汁 フルーツ(梨)	骨抜き白糸タラ　玉ねぎ　しめじ 鶏ささみ　チンゲン菜　人参 大根　花ふ 梨	246 13.1 3.7 42.4 0.7	お野菜せんべい ヨーグルトウエハース
8	木	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め さつま芋のマヨサラダ スープ	豚もも　小松菜　玉ねぎ さつま芋　パセリ 人参　ごぼう	301 9.5 9.7 47.2 0.6	うの花クッキー ★蒸しパン
9	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	豚もも肉　人参　玉ねぎ　じゃが芋 SBカレーの王子さま きゅうり　ひじき　ツナフレーク缶 ほうれん草　コーン ネーブル	311 11.5 9.7 47.6 1.1	ぱりんこ ★マカロニきなこ
10	土	ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 切干大根の炒めもの すまし汁	充てん豆腐　豚もも　白菜　キヌサヤ 人参　切干大根　油揚げ 玉ねぎ　小松菜	291 12.6 9.8 41.0 0.7	ノートに記載
12	月	山の日			
13	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ソーメン　鶏ささみ　オクラ　人参 ワカメ かぼちゃ　いり胡麻白 洋なし缶	266 12.5 5.3 41.9 0.8	サッポロポテト カルシウムせんべい
14	水	ご飯 鶏肉と小松菜の醤油炒め ブロッコリーとツナのひじきサラダ みそ汁	鶏もも　小松菜　人参 ブロッコリー　ツナフレーク缶　ひじき れんこん　油揚げ	280 11.1 11.4 36.1 1.0	お魚と海藻のスナック たべっ子ベイビー
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁	鶏もも　キャベツ　人参　パプリカ黄 ピーマン かぼちゃ　インゲン チンゲン菜　ソーメン	292 11.3 7.8 46.0 0.8	揚げせんべい ビスケット

※栄養価項目は上から　エネルギー(Kcal)　たんぱく質(g)　脂質(g)　炭水化物(g)　塩分(g)
※★は手づくりおやつ
※給食、おやつには毎回麦茶がでます。(誕生会の日はカルピス)
※食材の流通によって献立が変更になる場合があります。 カレーライスの日など汁ものが無いにみそ汁が付く場合があります。
※預かり人数が３名以下の場合はレトルト食品を使用することもありますが、必ず保護者様に確認をいたします。

※カルシウムは給食だけで摂取するのは難しいので、ご家庭でも積極的に摂取するように心がけましょう

◆ 夏野菜を食べよう ◆

旬の食べ物は１年を通して１番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。◆夏野菜を上手に

子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるため、野菜嫌いが多いようです。また子どもは野菜の形、色などの見た目で「嫌い」と思い込んでしまうそうです。

体の熱を逃がしてくれる食材
・トマト　・きゅうり　・なす
・ズッキーニ　・冬瓜　・すいか
・メロンなど

体の余分な水分を出してくれる食材
・きゅうり　・なす

【対策案】
① 肉や魚と一緒に加熱調理してみる
うま味で渋みや苦みが減り、食べやすくなります。
② 嫌いな野菜に触れてみる
触ったり水で洗ったりしているうちに、 徐々に愛着がわいてくるものです。 採ったり選んだり洗ったり切ったり …食育にもなります。

※カルシウムは給食だけ　　摂取　　ょう

◆ 給食レシピ ◆

どちらも人気のメニューです!!

鮭と野菜の炒め物（1，2歳児１人分）

材料

	鮭の切り身	30ｇ
	玉ねぎ	20ｇ
	グリーンアスパラ	5ｇ
A	油のき茸	1ｇ
A	片栗粉	3ｇ
A	醤油	1.5ｇ
A	砂糖	2ｇ
A	みりん風調味料	1ｇ

作り方
① 鮭は骨を取り除き、食べやすい大きさに切り、水気を拭き、片栗粉をまぶして油で焼き、取り出しておく
② 食べやすい大きさに切った野菜たちを油で炒め、火が通ったら①の鮭を入れ、合わせておいたＡを加えて絡める

アスパラを見事に除けて食べる子がいました。
緑色が見えるとダメなようなので、玉ねぎの下にアスパラを入れてみたら食べきってくれました。
アスパラ食べたよ！って自覚には ならないかも知れないけれど、食べてくれたからＯＫかなと思っています。

切干大根はカルシウムやビタミンＢ１、Ｂ２、鉄、マグネシウムが豊富です。乾物なので備蓄でき、お値段も安定しているのが魅力です。食物繊維も豊富なので便秘改善にもなります。

切干大根ともやしのサラダ（1，2歳児１人分）

材料

（乾）切干大根	5ｇ
もやし	20ｇ
人参	10ｇ
砂糖	1ｇ
醤油	1ｇ
ごま油	1ｇ

作り方
①切干大根は水で戻してざく切りにし、茹る
②人参、もやしは食べやすい長さに切って茹で冷ます
③調味料を混ぜ合わせ、水気を切った①、②と和える