



8月 献立表



令和5年

ナーサリー新井宿

| 日曜 | 献立名 | | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|----|------|----------------|--|------------------------|-------------------------------------|--|---|
| | 朝おやつ | 昼食 | おやつ | 体をつくる 血や肉になる | カや体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | きゅうり味噌 麦茶 | ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え テーズ 麦茶 | マシュマロおこし 牛乳 | 高野豆腐 味噌 鶏肉 しらす テーズ 牛乳 | 米 さつまいも 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ | 干しいたけ 水菜 昆布 ねりうめ 料理酒 チンゲン菜 人参 きゅうり 麦茶 |
| 2 | 水 | せんべい 麦茶 | 麦ご飯 味噌汁 豚肉とスッキ二の炒め物 かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶 | ぶどうゼリー クラッカー 麦茶 | 味噌 豚肉 | 米 押し麦 小切腿 油 砂糖 クラッカー せんべい | 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 ズッキーニ 玉ねぎ しめじ パプリカ しょうが 南瓜 オレンジ ぶどうジュース アガー |
| 3 | 木 | 人参煮 麦茶 | 丸パン ミルクスープ ポテトとツナのチーズ焼き ブロッコリーのマヨサラダ バイナッブル 麦茶 | ひじきご飯 クラッカー 麦茶 | 牛乳 スキムミルク かつおフレーク チーズ 油揚げ 煮干し | 丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 | 米 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 トマトケチャップ |
| 4 | 金 | クラッカー 麦茶 | わかめご飯 味噌汁 和風チキンロフ 春雨ときゅうりの和え物 グレープフルーツ 麦茶 | フルーツパン 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 パン粉 片栗粉 春雨 油 砂糖 フルーツパン クラッカー | わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょうが きゅうり グレープフルーツ |
| 5 | 土 | ボン菓子 麦茶 | 焼肉丼 野菜スープ ほうれん草の和え物 パナナ 麦茶 | 大学芋 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | 米 油 砂糖 さつまいも ボン菓子 | 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 切干大根 チンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 パナナ |
| 7 | 月 | 小麦 麦茶 | タコライス コンソメスープ お芋のサラダ バイナッブル 麦茶 | 水ようかん せんべい 麦茶 | 豚ひき肉 チーズ 煮干し | 米 油 じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 せんべい バイナッブル | にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 レーズン パセリ チキンスープの素 塩 麦茶 |
| 8 | 火 | 蒸し かぼちゃ 麦茶 | 【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 さばのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶 | 豆乳パナナ蒸しケーキ 牛乳 | 木綿豆腐 さば 味噌 きな粉 豆乳 牛乳 | 米 砂糖 油 薄力粉 | コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく 玉ねぎ パプリカ すいか パナナ 南瓜 |
| 9 | 水 | 大根煮 麦茶 | そうめん ちくわの煮のり天ぷら キャベツの梅和え テーズ 麦茶 | レタスチャーハン 牛乳 | 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 チーズ ロースハム 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 砂糖 米 | オクラ 人参 青のり キャベツ ほうれん草 ねりうめ レタス 長ねぎ 大根 |
| 10 | 木 | せんべい 麦茶 | ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の炒め物 パナナ 麦茶 | ゆでとうもろこし せんべい 牛乳 | 味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳 | 米 さつまいも 塩こうじ 油 せんべい | 干しいたけ 白飯 しめじ 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ とうもろこし |
| 12 | 土 | ビスケット 麦茶 | 中華丼 味噌汁 マカロニサラダ テーズ 麦茶 | 豆乳ゼリーきな粉がけ 牛乳 | 豚肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳 | 米 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット | 白飯 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 フロッキー きゅうり アガー |
| 14 | 月 | ボン菓子 麦茶 | ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶 | チーズ入りパンケーキ 牛乳 | 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ボン菓子 | 玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 ぶどうジュース アガー |
| 15 | 火 | 人参煮 麦茶 | ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶 | 塩焼きそば 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 ロースハム 豚肉 牛乳 | 米 小切腿 砂糖 にんにく しょうが 南瓜 人参 蒸し中華麺 油 | 干しいたけ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 南瓜 人参 グリーンピース グレープフルーツ ピーマンの素 |
| 16 | 水 | クラッカー 麦茶 | 玄米入りご飯 コンソメスープ さつまいものフライ フレンチサラダ テーズ 麦茶 | レーズンパンケーキ 牛乳 | さわら チーズ 牛乳 | 米 玄米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 クラッカー | 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 大根 チンゲン菜 レーズン |
| 17 | 木 | せんべい 麦茶 | ご飯 味噌汁 春雨のそぼろ炒め ひじきの和え物 オレンジ 麦茶 | キャロット蒸しパン 牛乳 | 高野豆腐 味噌 豚ひき肉 牛乳 | 米 春雨 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 せんべい | 干しいたけ 南瓜 昆布 人参 長ねぎ しょうが ひじき オレンジ |
| 18 | 金 | 蒸し かぼちゃ 麦茶 | ご飯 レタスとベーコンスープ 鶏肉のねぎ味噌焼き 人参ドレッシングサラダ バイナッブル 麦茶 | オレンジゼリー せんべい 牛乳 | ベーコン 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 砂糖 せんべい | 玉ねぎ レタス 長ねぎ 白菜 人参 コーン バイナッブル オレンジジュース アガー 南瓜 |
| 19 | 土 | 小麦 麦茶 | ご飯 味噌汁 豚肉の生煮め 小松菜の海苔和え パナナ 麦茶 | ふかし芋 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 煮干し | 米 油 じゃが芋 | 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが グリーンピース 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ パセリ |
| 21 | 月 | きゅうり味噌 麦茶 | 雑穀ご飯 味噌汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ピーマンと野菜炒め グレープフルーツ 麦茶 | さつまいも中 牛乳 | 味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳 | 米 きび 黒米 小切腿 砂糖 薄力粉 油 さつまいも | 干しいたけ 大根 人参 昆布 小松菜 ほうれん草 パプリカ グレープフルーツ きゅうり |
| 22 | 火 | ビスケット 麦茶 | ご飯 わかめスープ 茄子と鶏肉の味噌炒め もやしのドレッシング和え ヨーグルト 麦茶 | マカロニソテー 麦茶 | 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 豚肉 | 米 油 砂糖 マカロニ マンナビスケット | キャベツ 長ねぎ わかめ なす 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン 人参 パセリ |
| 23 | 水 | 蒸し さつまいも 麦茶 | 【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 かきおのり味噌焼き オクラ納豆和え 梨 麦茶 | ミルクプリン せんべい 牛乳 | 味噌 かいひ 納豆 牛乳 | 米 小切腿 ミルクプリン の素 せんべい さつまいも | とうがん しそ 干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 万能ねぎ しょうが 白菜 人参 オクラ 梨 |
| 24 | 木 | 大根煮 麦茶 | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンソメスープ焼き トマトドレッシングサラダ バイナッブル 麦茶 | 味噌焼きおにぎり 小麦 麦茶 | 鶏肉 味噌 煮干し | 米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖 | 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 バイナッブル 大根 トマトドレッシング 麦茶 みりん |
| 25 | 金 | ボン菓子 麦茶 | ご飯 ドライカレー さつまいもサラダ オレンジ 麦茶 | いちごジャム蒸しパン 牛乳 | 豚ひき肉 牛乳 | 米 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 いちごジャム ボン菓子 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン オレンジ |
| 26 | 土 | クラッカー 麦茶 | ご飯 豆腐のスープ 八宝菜 大根サラダ パナナ 麦茶 | りんごゼリー 牛乳 | 木綿豆腐 豚肉 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖 クラッカー | もやし にら 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース 大根 ほうれん草 パナナ りんごジュース アガー |
| 28 | 月 | せんべい 麦茶 | ご飯 味噌汁 たらの磯辺焼き 白菜のおかか和え ジョア 麦茶 | コーンフレーククッキー 牛乳 | 高野豆腐 味噌 たら かつお節 ジョア 牛乳 | 米 薄力粉 砂糖 油 コーンフレーク せんべい | 干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 焼きのり 白菜 人参 きゅうり |
| 29 | 火 | チーズ 麦茶 | 冷やし中華 納豆和え オレンジ 麦茶 | ゆかりおにぎり 小麦 麦茶 | 鶏肉 納豆 煮干し チーズ | 中華麺 油 砂糖 米 | きゅうり トマト もやし コーン 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ ゆかり |
| 30 | 水 | 蒸し さつまいも 麦茶 | ご飯 すまし汁 味噌肉豆腐 ブロッコリーとしらすの和え物 パナナ 麦茶 | ジャムヨーグルト せんべい 麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 味噌 しらす ヨーグルト スキムミルク | 米 油 砂糖 せんべい さつまいも | 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ りんごジュース |
| 31 | 木 | 人参煮 麦茶 | ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のサラダ 梨 麦茶 | ラスク 牛乳 | 牛乳 鶏肉 チーズ | 米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン グラニュー糖 砂糖 | 玉ねぎ 万能ねぎ パセリ チンゲン菜 もやし 人参 梨 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 目標量 | 568 | 19.8 | 16.4 | 270 | 1.8 |
| 幼 現 平均量 | 568 | 21.2 | 18.3 | 276 | 1.8 |
| 乳 目標量 | 462 | 16.2 | 13.3 | 225 | 1.5 |
| 乳 現 平均量 | 467 | 17.2 | 13.1 | 236 | 1.4 |

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



8月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリー新井宿

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|----|---|--------------|---|----------------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| | | 朝おやつ | 昼食 | おやつ | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | きゅうり味噌 麦茶 | 軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのしらす和え チーズ | 蒸しパン 牛乳 | 味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす チーズ 牛乳 | 砂糖 米 さつま芋 薄力粉 | きゅうり 干しいたけ 昆布 キャベツ チンゲン菜 人参 | 水 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー |
| 2 | 水 | 赤ちゃんせん 麦茶 | 軟飯 味噌汁 豚肉とズッキーニの炒め物 かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶 | ぶどうゼリー ボン菓子 麦茶 | 味噌 豚肉 | 赤ちゃんせんべい 米 小切麩 油 砂糖 肉と菓子 | 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 ズッキーニ 玉ねぎ しめじ パプリカ 南瓜 オレンジ ぶどうジュース アガー | 麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ |
| 3 | 木 | 人参煮 麦茶 | 丸パン ミルクスープ ポテトとツナのチーズ焼き ブロッコリーのマヨサラダ パナナ 麦茶 | ひじき軟飯 麦茶 | 牛乳 スキムミルク かつおフレーク チーズ 油揚げ | 砂糖 丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 | 人参 玉ねぎ 小松菜 バセリ ブロッコリー 白菜 パナナ ひじき | 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトチャップ 万能つゆ 料理酒 |
| 4 | 金 | 赤ちゃんせん 麦茶 | わかめ軟飯 味噌汁 和風チキンロール 春雨ときゅうりの和え物 グレープフルーツ 麦茶 | フルーツパン 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 | 赤ちゃんせんべい 米 パン粉 片栗粉 春雨 油 砂糖 フルーツパン | わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり グレープフルーツ | 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 |
| 5 | 土 | ボン菓子 麦茶 | 豚丼 野菜スープ ほうれん草の和え物 パナナ 麦茶 | 蒸し大学芋 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | ボン菓子 米 油 砂糖 さつま芋 | 玉ねぎ 白菜 切干大根 チンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 パナナ | 麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 みりん |
| 7 | 月 | 赤ちゃんせん 麦茶 | タコライス コンソメスープ お手のサラダ グレープフルーツ 麦茶 | チーズ 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 豚ひき肉 チーズ | 赤ちゃんせんべい 米 油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ | キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 レーズン バセリ グレープフルーツ | 麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 |
| 8 | 火 | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | 【立秋】コーン軟飯 冬瓜のすまし汁 かれのいみじ焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶 | 豆乳パナナ蒸しケーキ 牛乳 | 木綿豆腐 かいひ 味噌 きな粉 豆乳 牛乳 | 米 砂糖 油 薄力粉 | 南瓜 コーン 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ パプリカ すいか パナナ | 麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー |
| 9 | 水 | 大根煮 麦茶 | そうめん たらの煮付け キャベツの和え物 チーズ 麦茶 | レタスチャーハン 牛乳 | 鶏肉 油揚げ たら チーズ 牛乳 | 砂糖 そうめん 米 油 | 大根 人参 キャベツ ほうれん草 レタス 長ねぎ | こいくちしょうゆ 水 麦茶 万能つゆ 塩 料理酒 チキンスープの素 |
| 10 | 木 | 赤ちゃんせん 麦茶 | 軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の炒め煮 パナナ 麦茶 | ゆでとうもろこし 赤ちゃんせんべい 牛乳 | 味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳 | 赤ちゃんせんべい 米 さつま芋 塩こうじ 油 | 干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ とうもろこし | 麦茶 水 万能つゆ |
| 12 | 土 | ビスケット 麦茶 | 中華丼 味噌汁 マカロニサラダ チーズ 麦茶 | 豆乳ゼリーきな粉がけ 牛乳 | 豚肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳 | マンナビスケット 米 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 ブロッコリー きゅうり アガー | 麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん |
| 14 | 月 | ボン菓子 麦茶 | 軟飯 コンソメスープ 鶏肉じゃが 切干大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶 | チーズ入りパンケーキ 牛乳 | 鶏肉 チーズ 牛乳 | ボン菓子 米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 | キャベツ 人参 コーン バセリ 玉ねぎ 切干大根 小松菜 ぶどうジュース アガー | 麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 干しいたけしょうゆ ベーキングパウダー |
| 15 | 火 | 人参煮 麦茶 | 軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶 | 塩焼きそば 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 | 砂糖 米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 蒸し中華麺 油 | 人参 干しいたけ キャベツ 昆布 南瓜 グリンピース グレープフルーツ ビーマン | 水 麦茶 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 料理酒 チキンスープの素 |
| 16 | 水 | ボン菓子 麦茶 | 軟飯 コンソメスープ たらのムニエル フレンチサラダ チーズ 麦茶 | レーズンパンケーキ 牛乳 | たら チーズ 牛乳 | ボン菓子 米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 | 玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ 大根 チンゲン菜 レーズン | 麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 ベーキングパウダー |
| 17 | 木 | 赤ちゃんせん 麦茶 | 軟飯 味噌汁 春雨のそぼろ炒め ひじきの和え物 オレンジ 麦茶 | キャロット蒸しパン 牛乳 | 高野豆腐 味噌 豚ひき肉 牛乳 | 赤ちゃんせんべい 米 春雨 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 | 干しいたけ 南瓜 昆布 人参 長ねぎ ひじき オレンジ | 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ ベーキングパウダー |
| 18 | 金 | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | 軟飯 レタススープ 鶏肉のねぎ味噌焼き 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶 | オレンジゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 砂糖 赤ちゃんせんべい | 南瓜 玉ねぎ レタス 長ねぎ 白菜 人参 コーン グレープフルーツ オレンジジュース アガー | 麦茶 水 チキンスープの素 塩 みりん 料理酒 人参ドレッシング |
| 19 | 土 | 赤ちゃんせん 麦茶 | 軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 小松菜の海苔和え パナナ 麦茶 | ふかし芋 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 赤ちゃんせんべい 米 油 じゃが芋 | 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ バセリ | 麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 塩 |
| 21 | 月 | きゅうり味噌 麦茶 | 軟飯 味噌汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ピーマンと野菜炒め グレープフルーツ 麦茶 | さつま芋茶巾 牛乳 | 味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳 | 砂糖 米 小切麩 ビーフン さつま芋 | きゅうり 干しいたけ 大根 人参 昆布 小松菜 ほうれん草 パプリカ グレープフルーツ | 水 麦茶 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 |
| 22 | 火 | ビスケット 麦茶 | 軟飯 わかめスープ 茄子と鶏肉の味噌炒め もやしのドレッシング和え ヨーグルト 麦茶 | マカロニソーテー 麦茶 | 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 豚肉 | マンナビスケット 米 油 砂糖 マカロニ | キャベツ 長ねぎ わかめ なす 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり コーン 人参 バセリ | 麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 |
| 23 | 水 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 【処暑】冬瓜の混ぜ軟飯 味噌汁 かれのいみじ焼き 納豆和え 梨(加熱) 麦茶 | ミルクプリン 赤ちゃんせんべい 牛乳 | 味噌 かいひ 納豆 牛乳 | さつま芋 米 小切麩 ミルクプリンの素 赤ちゃんせんべい | とうがん 干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 万能ねぎ 白菜 人参 梨 | 麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ |
| 24 | 木 | 大根煮 麦茶 | 軟飯 コンソメスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶 | 味噌おにぎり 麦茶 | 鶏肉 味噌 | 砂糖 米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ | 大根 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ | こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトドレッシング みりん |
| 25 | 金 | ボン菓子 麦茶 | 軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 さつま芋サラダ オレンジ 麦茶 | いちごジャム蒸しパン 牛乳 | 豚ひき肉 牛乳 | ボン菓子 米 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いちごジャム | キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン コーン オレンジ | 麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー |
| 26 | 土 | ボン菓子 麦茶 | 軟飯 豆腐のスープ 八宝菜 大根サラダ パナナ 麦茶 | りんごゼリー 牛乳 | 木綿豆腐 豚肉 牛乳 | ボン菓子 米 油 片栗粉 砂糖 | もやし 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース 大根 ほうれん草 パナナ りんごジュース アガー | 麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 |
| 28 | 月 | 赤ちゃんせん 麦茶 | 軟飯 味噌汁 たらの磯辺焼き 白菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶 | パンケーキ 牛乳 | 高野豆腐 味噌 たら かつお節 牛乳 | 赤ちゃんせんべい 米 薄力粉 砂糖 油 | 干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 焼きのり 白菜 人参 きゅうり グレープフルーツ | 麦茶 水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー |
| 29 | 火 | チーズ 麦茶 | 冷やし中華 納豆和え オレンジ 麦茶 | わかめおにぎり 麦茶 | チーズ 鶏肉 納豆 | 中華麺 油 砂糖 米 | きゅうり トマト もやし コーン 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ わかめご飯の素 | 麦茶 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 |
| 30 | 水 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 軟飯 すまし汁 味噌肉豆腐 ブロッコリーとしらすの和え物 パナナ 麦茶 | ジャムヨーグルト 赤ちゃんせんべい 麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 味噌 しらす ヨーグルト スキムミルク | さつま芋 米 油 砂糖 赤ちゃんせんべい | 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ りんごソース | 麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん |
| 31 | 木 | 人参煮 麦茶 | 軟飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のサラダ 梨(加熱) 麦茶 | シュガートースト 牛乳 | 牛乳 鶏肉 チーズ | 砂糖 米 じゃが芋 煎塩バター 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン グラニュー糖 | 人参 玉ねぎ 万能ねぎ バセリ チンゲン菜 もやし 梨 | 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| 項目 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|-----|--------|-------|-----|-------|-------|
| | (kcal) | (g) | (g) | (mg) | (g) |
| 平均量 | 364 | 13.3 | 9.1 | 158 | 1.1 |

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



8月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー新井宿

| 日 曜 | 献立名 | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|------|---|-------------------|--------------------|-------------------------|---|---|
| | 夕食 | 補食 | 休をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 火 | ご飯 味噌汁 かれのい香り焼き 春雨炒め 麦茶 | 青のりご飯 麦茶 | 味噌 かいり | 米 じゃが芋 春雨 油 | 干しいたけ わかめ 昆布 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース 青のり | 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 |
| 2 水 | ご飯 野菜スープ 鶏塩マーボー豆腐 もやしマリネ 麦茶 | 味噌ご飯 麦茶 | 木綿豆腐 鶏肉 味噌 | 米 油 片栗粉 砂糖 | キャベツ 人参 えのき草 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり | 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶 みりん |
| 3 木 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 大根とささみの和え物 麦茶 | せんべい 果物 麦茶 | 高野豆腐 味噌 さば 鶏肉 | 米 せんべい | 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 オレンジ | 水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 |
| 4 金 | ご飯 味噌汁 豚肉とさつま芋の煮物 小松菜の油苔和え 麦茶 | おかかご飯 麦茶 | 木綿豆腐 味噌 豚肉 かつお節 | 米 さつま芋 油 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 小松菜 白根 焼きのり | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 5 土 | ご飯 味噌汁 たらの煮付け 野菜のオーロラ和え 麦茶 | コーンご飯 麦茶 | 味噌 たら | 米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ えのき草 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 きゅうり コーン | 水 万能つゆ 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 塩 コーン |
| 7 月 | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し 麦茶 | 味噌ご飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 油揚げ | 米 | 干しいたけ 切干大根 人参 わかめ 昆布 白根 テンゲン菜 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 |
| 8 火 | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め ピーマンの和え物 麦茶 | わかめご飯 麦茶 | 味噌 豚肉 | 米 小切粒 油 ビーフ 砂糖 | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参 わかめのご飯の素 | 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶 |
| 9 水 | ご飯 味噌汁 鶏じゃが煮 野菜ソテー 麦茶 | クラッカー 果物 麦茶 | 味噌 鶏肉 | 米 じゃが芋 油 クラッカー | 干しいたけ 大根 えのき草 わかめ 昆布 玉ねぎ きゃいんげん もやし 人参 コーン オレンジ | 水 万能つゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 |
| 10 木 | ご飯 味噌汁 たらの漬け焼き 切干大根サラダ 麦茶 | おかかご飯 麦茶 | 高野豆腐 味噌 たら かつお節 | 米 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが 切干大根 きゅうり 人参 | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 |
| 12 土 | ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き キャベツのしらす和え 麦茶 | しらすご飯 麦茶 | 高野豆腐 味噌 鶏肉 しらす | 米 パン粉 油 | 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 バセリ キャベツ 人参 | 水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 14 月 | ご飯 味噌汁 かれのい照り焼き 白菜サラダ 麦茶 | 青のりご飯 麦茶 | 味噌 かいり | 米 さつま芋 砂糖 油 | 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 白根 きゅうり 青のり | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶 |
| 15 火 | ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の甘辛煮 甘味噌和え 麦茶 | 味噌ご飯 麦茶 | 高野豆腐 豚肉 味噌 | 米 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 小松菜 大根 | 水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶 みりん |
| 16 水 | 豚丼 味噌汁 白菜の和え物 麦茶 | ミニ豚丼 麦茶 | 豚肉 味噌 | 米 小切粒 砂糖 油 | 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 昆布 白根 きゅうり 人参 | 水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 17 木 | ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツサラダ 麦茶 | しらすご飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 しらす | 米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ 切干大根 人参 わかめ 昆布 玉ねぎ テンゲン菜 キャベツ | 水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 |
| 18 金 | ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 麦茶 | わかめご飯 麦茶 | 味噌 たら | 米 砂糖 片栗粉 さつま芋 | 干しいたけ もやし えのき草 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 わかめのご飯の素 | 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 |
| 19 土 | ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き コーンサラダ 麦茶 | コーンご飯 麦茶 | 鶏肉 味噌 | 米 砂糖 油 | 干しいたけ 玉ねぎ テンゲン菜 昆布 白根 人参 コーン | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 |
| 21 月 | ご飯 コンソメスープ かれのいムニエル かぼちゃサラダ 麦茶 | おかかご飯 麦茶 | かいり かつお節 | 米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ 人参 コーン バセリ 南瓜 きゅうり | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ |
| 22 火 | ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 大根のゆかり和え 麦茶 | ゆかりご飯 麦茶 | 高野豆腐 味噌 豚肉 | 米 油 砂糖 | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 ゆかり | 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 |
| 23 水 | ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ナムル 麦茶 | しらすご飯 麦茶 | 味噌 厚揚げ 豚ひき肉 しらす | 米 小切粒 砂糖 油 | 干しいたけ えのき草 テンゲン菜 昆布 しょうが 白根 人参 万能ねぎ もやし きゅうり | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 |
| 24 木 | ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 甘酢和え 麦茶 | せんべい 果物 麦茶 | 油揚げ 味噌 さば | 米 砂糖 せんべい | 干しいたけ しめじ ほうれん草 昆布 白根 人参 パナナ | 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 |
| 25 金 | ご飯 すまし汁 肉豆腐 味噌和え 麦茶 | 味噌ご飯 麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 味噌 | 米 砂糖 | 干しいたけ わかめ テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 | 水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶 |
| 26 土 | ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 和風マヨ和え 麦茶 | コーンご飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 | 米 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン | 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 28 月 | ご飯 味噌汁 魁のチャップルー キャベツの漬物 麦茶 | わかめご飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 | 米 さつま芋 車麩 油 | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 わかめのご飯の素 | 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 |
| 29 火 | ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のソテー 小松菜のマヨサラダ 麦茶 | クラッカー 果物 麦茶 | 鶏肉 | 米 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー | 人参 えのき草 テンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 白根 グレープフルーツ | 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 30 水 | ご飯 味噌汁 かれのい照り焼き 切干大根の煮物 麦茶 | コーンご飯 麦茶 | 味噌 かいり 油揚げ | 米 小切粒 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 切干大根 人参 グリンピース コーン | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩 |
| 31 木 | ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 かぼちゃの和え物 麦茶 | 青のりご飯 麦茶 | 味噌 豚肉 高野豆腐 | 米 油 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 小松菜 人参 南瓜 青のり | 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 |

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 夕 目標量 | 571 | 23.6 | 15.9 | 258 | 1.5 |
| 食 平均量 | 461 | 16.7 | 8.8 | 86 | 1.3 |

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金平米を使用しています。

8月 献立表【完了期補食・夕食】

令和5年

ナーサリ一新井宿

| 日 曜 | 献立名 | | あか | きいろ | みどり | その他 |
|------|---|----------------------|--------------------|----------------------------|---|--|
| | 夕食 | 補食 | 体をくくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 火 | 軟飯 味噌汁 かれののり焼き 春菊ゆめ 麦茶 | 青のり軟飯 麦茶 | 味噌 かわい | 米 ジャが芋 春雨 油 | 干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 青のり | 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 |
| 2 水 | 軟飯 野菜スープ 鶏塩マーボー豆腐 もやしマリネ 麦茶 | 味噌軟飯 麦茶 | 木綿豆腐 鶏肉 味噌 | 米 油 片栗粉 砂糖 | キャベツ 人参 えのき豆 長ねぎ もやし きゅうり | 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶 みりん |
| 3 木 | 軟飯 味噌汁 たらの塩焼き 大根とささみの和え物 麦茶 | せんべい 果物 麦茶 | 高野豆腐 味噌 たら 鶏肉 | 米 せんべい | 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 オレンジ | 水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 |
| 4 金 | 軟飯 味噌汁 豚肉とさつま芋の煮物 小松菜の湯呑和え 麦茶 | おかか軟飯 麦茶 | 木綿豆腐 味噌 豚肉 かつお節 | 米 さつま芋 油 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 小松菜 白米 焼きのり | 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 |
| 5 土 | 軟飯 味噌汁 たらの煮付け 野菜のオーロラ和え 麦茶 | コーン軟飯 麦茶 | 味噌 たら | 米 ジャが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ えのき豆 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 きゅうり コーン | 水 万能つゆ 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 塩 |
| 7 月 | 軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の漬物 麦茶 | 味噌軟飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 油揚げ | 米 | 干しいたけ 切干大根 人参 わかめ 昆布 白米 テンゲン菜 | 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 |
| 8 火 | 軟飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め ピーマンの和え物 麦茶 | わかめ軟飯 麦茶 | 味噌 豚肉 | 米 小切匙 油 ビーフン 砂糖 | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参 わかめごぼうの素 | 水 料理酒 こいちしようゆ みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶 |
| 9 水 | 軟飯 味噌汁 鶏じゃが煮 野菜ソテー 麦茶 | 赤ちやんせんべい 果物 麦茶 | 味噌 鶏肉 | 米 ジャが芋 油 赤ちやんせんべい | 干しいたけ 大根 えのき豆 わかめ 昆布 玉ねぎ さやいんげん もやし 人参 コーン オレンジ | 水 万能つゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 |
| 10 木 | 軟飯 味噌汁 たらの漬け焼き 切干大根サラダ 麦茶 | おかか軟飯 麦茶 | 高野豆腐 味噌 たら かつお節 | 米 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 切干大根 きゅうり 人参 | 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 塩 麦茶 |
| 12 土 | 軟飯 味噌汁 鶏肉のパン切焼き キャベツのしらす和え 麦茶 | しらす軟飯 麦茶 | 高野豆腐 味噌 鶏肉 しらす | 米 パン粉 油 | 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 パセリ キャベツ 人参 | 水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶 |
| 14 月 | 軟飯 味噌汁 かれののり焼き 白菜サラダ 麦茶 | 青のり軟飯 麦茶 | 味噌 かわい | 米 さつま芋 砂糖 油 | 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 白米 きゅうり 青のり | 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶 |
| 15 火 | 軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の甘辛煮 甘味噌和え 麦茶 | 味噌軟飯 麦茶 | 高野豆腐 豚肉 味噌 | 米 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 小松菜 大根 | 水 こいちしようゆ 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶 みりん |
| 16 水 | 豚丼 味噌汁 白菜の和え物 麦茶 | ミニ豚丼 麦茶 | 豚肉 味噌 | 米 小切匙 砂糖 油 | 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 昆布 白米 きゅうり 人参 | 水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶 |
| 17 木 | 軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツサラダ 麦茶 | しらす軟飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 しらす | 米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ 切干大根 人参 わかめ 昆布 玉ねぎ テンゲン菜 キャベツ | 水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 |
| 18 金 | 軟飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 麦茶 | わかめ軟飯 麦茶 | 味噌 たら | 米 砂糖 片栗粉 さつま芋 | 干しいたけ もやし えのき豆 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 わかめごぼうの素 | 水 料理酒 塩 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 |
| 19 土 | 軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き コーンサラダ 麦茶 | コーン軟飯 麦茶 | 鶏肉 味噌 | 米 砂糖 油 | 干しいたけ 玉ねぎ テンゲン菜 昆布 白米 人参 コーン | 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 |
| 21 月 | 軟飯 コンソメスープ かれののり焼き かぼちゃサラダ 麦茶 | おかか軟飯 麦茶 | かわい かつお節 | 米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 南瓜 きゅうり | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしようゆ |
| 22 火 | 軟飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 大根の和え物 麦茶 | ゆかり軟飯 麦茶 | 高野豆腐 味噌 豚肉 | 米 油 砂糖 | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 | 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶 |
| 23 水 | 軟飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ナムル 麦茶 | しらす軟飯 麦茶 | 味噌 厚揚げ 豚ひき肉 しらす | 米 小切匙 砂糖 油 | 干しいたけ えのき豆 テンゲン菜 昆布 白米 人参 万能ねぎ もやし きゅうり | 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩 |
| 24 木 | 軟飯 味噌汁 かれののみりん焼き 甘酢和え 麦茶 | 赤ちやんせんべい 果物 麦茶 | 油揚げ 味噌 かわい | 米 砂糖 赤ちやんせんべい | 干しいたけ しめじ ほうれん草 昆布 白米 人参 パパナ | 水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 |
| 25 金 | 軟飯 すまし汁 肉豆腐 味噌和え 麦茶 | 味噌軟飯 麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 味噌 | 米 砂糖 | 干しいたけ わかめ テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 | 水 こいちしようゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶 |
| 26 土 | 軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 和風マヨ和え 麦茶 | コーン軟飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 | 米 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン | 水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 |
| 28 月 | 軟飯 味噌汁 麩のチャンプルー キャベツの漬物 麦茶 | わかめ軟飯 麦茶 | 味噌 鶏肉 | 米 さつま芋 粟麩 油 | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 わかめごぼうの素 | 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 |
| 29 火 | 軟飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のソテー 小松菜のマヨサラダ 麦茶 | 赤ちやんせんべい 果物 麦茶 | 鶏肉 | 米 油 ノンエッグマヨネーズ 赤ちやんせんべい | 人参 えのき豆 テンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 白米 グレープフルーツ | 水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 |
| 30 水 | 軟飯 味噌汁 かれののり焼き 切干大根の煮物 麦茶 | コーン軟飯 麦茶 | 味噌 かわい 油揚げ | 米 小切匙 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 切干大根 人参 グリンピース コーン | 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩 |
| 31 木 | 軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 かぼちゃの和え物 麦茶 | 青のり軟飯 麦茶 | 味噌 豚肉 高野豆腐 | 米 油 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 小松菜 人参 南瓜 青のり | 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 夕 目標量 | 571 | 23.6 | 15.9 | 258 | 1.5 |
| 食 平均量 | 461 | 16.7 | 8.8 | 86 | 1.3 |

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

ぱくぱく だより

2023
8月号



雲ひとつない青空と賑やかなセミの声に、夏本番を感じるこの頃。まだまだ暑い日が続きます。

夏はたくさん汗をかくため、水分と共にナトリウム（塩分）、カルシウム、鉄などといったミネラルも失われます。それにより、体のだるさや疲れやすさを感じやすくなるので、ミネラル補給が欠かせません。ミネラルは小魚類、牛乳、ほうれん草などに多く含まれます。また、ご飯を食べる際に味噌汁を飲むことで、手軽にミネラルを補給することが出来るのでおすすめです。



こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立秋（りっしゅう） 8月8日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑（しょしょ） 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。

コーンフレーククッキー

《約4人分》

| | |
|------------|-------|
| ・薄力粉 | 90g |
| ・ベーキングパウダー | 1.8g |
| ・砂糖 | 27g |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・水 | 25g |
| ・油 | 28g |
| ・コーンフレーク | 27g |



《作り方》

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ②砂糖、塩、水を混ぜ合わせたら、油を加えてさらに混ぜます。
- ③②に①を加えて、切るように全体を混ぜ合わせたら、コーンフレークを入れて混ぜます。
- ④食べやすい大きさに丸めて平らにします。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



《毎月19日は食育の日です》



8月は食品衛生月間です

夏は細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生するため、食中毒予防の3原則を徹底しましょう。

【食中毒予防の3原則】

①つけない

- ・調理前は手洗いをしっかりしましょう。
- ・調理器具は用途による使い分け、十分な洗浄、消毒をしましょう。

②ふやさない

- ・温度管理が必要な肉や魚などの生鮮食品は、冷蔵庫、冷凍庫で保管しましょう。

③やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。中心部まで十分に加熱して食べましょう。





皆さまお疲れ様です。

8 月基本献立についてお知らせいたします。

☆8 月の献立テーマ

『好き嫌いせずに食べ、夏バテを予防しよう』

8 月の『二十四節気』は、

8 月 8 日 (火) の【立秋】(りっしゅう) と

8 月 23 日 (水) の【処暑】(しょしょ) です。

【夏バテを予防するには?】～バランスの良い食事を意識しよう!～

食欲低下や体のだるさを感じる夏バテの原因の一つは食事の乱れです。暑さから水分や冷たいものの摂りすぎ、胃腸の働きが弱まり食事の量そのものが不足したり、麺類のみで炭水化物中心に偏った食事。このような食事の乱れから代謝がうまくいかず、夏バテを引き起こすといわれています。夏バテを予防・解消するための食事方法は①バランスの良い食事 ②よく噛む ③冷たいものを摂りすぎない。

食べやすい炭水化物ばかりでなく、肉、魚、野菜、果物、海藻、乳製品などを一品ずつ取り入れてみましょう。また、早く食事を済ませようとよく噛んで食べないと胃腸に負担がかかり、消化不良を起こします。食欲があまりない時でも、焦らずよく噛んで食べることが大切です。



【立秋】 8 月 8 日ごろからの段々と秋を感じられる時節

まだまだ暑い日が続いていますが、この日から少しずつ涼しくなってきます。秋の気配が立つという意味で「立秋」といい、暦の上では秋が始まります。立秋以降の暑さを「残暑」といい、「暑中見舞い」は立秋を過ぎると「残暑見舞い」にかわります。日を追うごとに空の色や雲の様子から秋を感じられ、スズムシやマツムシなどの美しい鳴き声が聞こえてくる頃です。

【処暑】 8 月 23 日ごろからの夏の暑さが終わる時節

処暑とは、夏の暑さが終わる頃をさします。「処」という字には「落ち着かせる」という意味があり、厳しい暑さが峠を越えだんだんと落ち着いてくる季節です。日中はまだまだ暑い日も続きますが、朝晩は涼しい風が心地よく感じられます。台風が発生しやすく、農作物の収穫を迎える農家にとって警戒する季節でもあります。

☆8 月の旬食材

モロヘイヤ・冬瓜・オクラ・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・トマト・かぼちゃ・きゅうり・なす・とうもろこし・枝豆・ゴーヤ・ぶどう・スイカ・梨・桃・すだち・いわし・真だこ・・・など。

☆給食で提供される旬食材☆

とうがん・オクラ・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・トマト・きゅうり・なす・とうもろこし・スイカ・梨

☆8 月 8 日 (火) 二十四節気『立秋』献立

- 昼食
- ・コーンと昆布の混ぜご飯
 - ・冬瓜のすまし汁
 - ・さばのみりん焼き
 - ・茄子とパプリカの味噌炒め
 - ・スイカ



夏なのに「冬瓜」?

とうがんは夏が旬の野菜ですが、漢字だと「冬瓜」と書きます。冬瓜は保存性が高く、昔は夏に収穫したものを、風通しの良い暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名づけられたといわれています。また、熟した冬瓜の表面に付く白い粉が雪のように見えるから名づけられたという説もあります。正しい呼び名は「トウガ」といい、関西では「カモウリ」とも呼ばれます。見た目にも涼をさそう冬瓜は95%以上が水分であり、夏にぴったりな食材です。



☆8月23日（金） 二十四節気『処暑』献立

昼食・冬瓜と大葉の混ぜご飯

- ・味噌汁
- ・かれのい香味焼き
- ・オクラ納豆和え
- ・梨



梨の栄養

夏から秋にかけて旬を迎える梨ですが、水分が多いだけでなく、果物から摂りたい栄養素が様々含まれています。梨はサクツとした食感が特徴的ですが、これは「石細胞」によるものです。石細胞は腸のぜん動運動を促し、便秘解消に役立ちます。また、むくみや高血圧予防に大切なカリウムも豊富です。カリウムは不足しやすいので、梨などの果物や野菜からしっかり摂りたい栄養素です。日焼けによるメラニン色素が生成されるのを抑える働きのあるビタミンCも含まれるので、肌を健やかに保つのを助けてくれます。

