

こんだてひょう

今月のテーマ

暑い夏を  
元気に過ごしましょう！

しっかり食べて

| 日  | 曜日 | 行事                | 10時おやつ<br>(3才未満児) | 昼食                              | 主な材料とその主なはたらき           |                                              |                                         | 3時おやつ            |
|----|----|-------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
|    |    |                   |                   |                                 | 赤色の食品<br>血や肉を作る         | 黄色の食品<br>熱や力のもと                              | 緑の食品<br>体の調子を整える                        |                  |
| 1  | 土  |                   |                   | 五目焼きそば 牛乳                       | 牛乳 青のり<br>かつお節          | 中華めん 油                                       | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>キャベツ                     |                  |
| 3  | 月  |                   | おせんべい             | ごはん 肉じゃが<br>切干大根のごま酢和え          | 鶏肉 ハム                   | 米 はいが米<br>じゃがいも 油 砂糖<br>ごま ごま油               | 人参 玉ねぎ きぬさや<br>切干大根 きゅうり                | 牛乳<br>おせんべい      |
| 4  | 火  | (手作り)<br>ヨーグルトあえ  |                   | ごはん 麻婆なす<br>中華スープ               | 豚肉 赤みそ 鶏卵<br>豆腐         | 米 はいが米 油 砂糖<br>片栗粉 ごま油                       | なす しいたけ 人参<br>ねぎ えのき 小松菜                | 牛乳<br>きらずあげ      |
| 5  | 水  |                   | おせんべい             | ロールパン 野菜スープ<br>さかなの竜田揚げ         | さかな                     | パン 片栗粉 油                                     | レタス かぼちゃ 人参<br>玉ねぎ いんげん                 | 牛乳<br>梨          |
| 6  | 木  | 牛乳<br>おせんべい       |                   | ごはん 豆腐のみそ炒め<br>トマトのサラダ          | 豆腐 豚肉 油揚げ<br>赤みそ ひじき    | 米 はいが米<br>じゃがいも 油 砂糖                         | ねぎ 人参 トマト<br>玉ねぎ しそ                     | (手作り)<br>そうめん汁   |
| 7  | 金  | バナナ               |                   | 豚肉とキャベツの甘辛丼<br>けんちん汁 ヨーグルト      | 豚肉 厚揚げ<br>ヨーグルト         | 米 はいが米                                       | キャベツ ビーマン<br>ごぼう 人参 小松菜                 | ミニパン             |
| 8  | 土  |                   |                   | そうめん 牛乳                         | ハム 牛乳                   | そうめん 砂糖                                      | きゅうり 人参                                 |                  |
| 10 | 月  | 希望保育              | おせんべい             | ごはん 切り昆布の煮物<br>梅おひたし            | 刻み昆布 さつまあげ<br>鶏肉        | 米 はいが米 油 砂糖                                  | 人参 たけのこ 小松菜<br>キャベツ えのき 梅干し             | 牛乳かん             |
| 12 | 水  |                   | おせんべい             | ごはん 変わりきんぴら<br>カレースープ           | 豚肉                      | 米 はいが米<br>じゃがいも 油 砂糖<br>はるさめ                 | ごぼう 人参 ビーマン<br>玉ねぎ しいたけ                 | 牛乳<br>おせんべい      |
| 13 | 木  |                   | おせんべい             | ごはん 五目炒り卵<br>スティックサラダ           | 豆腐 鶏肉 鶏卵<br>合わせみそ       | 米 はいが米 油<br>砂糖 マヨネーズ                         | ねぎ 人参 きゅうり                              | 牛乳<br>おせんべい      |
| 14 | 金  |                   | おせんべい             | ツナの混ぜご飯<br>みそ汁 塩昆布和え            | ツナ 油揚げ わかめ<br>合わせみそ 塩昆布 | 米 はいが米 砂糖                                    | 人参 ごぼう 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり                 | いもけんぴ            |
| 15 | 土  |                   |                   | コーンラーメン 牛乳                      | 牛乳 わかめ                  | 中華めん                                         | コーン 人参                                  |                  |
| 17 | 月  |                   | おせんべい             | ごはん 煮魚<br>ひじきサラダ                | さかな 赤みそ<br>ひじき          | 米 はいが米 砂糖<br>ごま油                             | なす 人参 キャベツ<br>きゅうり                      | 牛乳<br>おせんべい      |
| 18 | 火  |                   | おせんべい             | ごはん チャブチェ<br>中華スープ              | 豚肉 鶏肉                   | 米 はいが米 はるさめ<br>砂糖 ごま油                        | 人参 玉ねぎ ビーマン<br>しいたけ もやし<br>キャベツ ねぎ      | (手作り)<br>たこ焼きもどき |
| 19 | 水  | 希望保育              | おせんべい             | ごはん 夏野菜のスープ<br>鶏肉のレモンじょうゆ       | 鶏肉                      | 米 はいが米 片栗粉<br>油 砂糖                           | レモン レタス かぼちゃ<br>オクラ 玉ねぎ                 | 牛乳<br>小魚         |
| 20 | 木  |                   | おせんべい             | ごはん マセドアンサラダ<br>豚肉ときのこの南蛮炒め     | 豚肉                      | 米 はいが米 砂糖<br>ごま油 片栗粉<br>さつまいも じゃがいも<br>マヨネーズ | まいたけ しめじ えのき<br>玉ねぎ 人参 きゅうり             | 牛乳<br>ぶどう        |
| 21 | 金  | (手作り)<br>豆腐雑炊     |                   | じゃこじゃこごはん 豚汁<br>くだもの            | じゃこ 大豆 豚肉<br>赤みそ        | 米 はいが米 さといも                                  | 小松菜 人参 ごぼう<br>ねぎ 梨                      | ミニパン             |
| 22 | 土  |                   |                   | 和風スパゲッティ 牛乳                     | ツナ 牛乳                   | スパゲッティ 油                                     | しめじ 人参 玉ねぎ                              |                  |
| 24 | 月  |                   | おせんべい             | ごはん 鶏肉の酢煮<br>みそ汁                | 鶏肉 油揚げ<br>合わせみそ         | 米 はいが米                                       | ねぎ キャベツ<br>玉ねぎ ズッキーニ<br>モロヘイヤ           | フローズン<br>ヨーグルト   |
| 25 | 火  | (手作り)<br>マカロニきなこと |                   | ごはん 豆乳汁<br>じゃがいもとベーコン炒め         | ベーコン 鶏肉 豆乳 合<br>わせみそ    | 米 はいが米<br>じゃがいも                              | 玉ねぎ いんげん 人参<br>小松菜                      | 牛乳<br>おせんべい      |
| 26 | 水  |                   | おせんべい             | ロールパン もやしサラダ<br>さかなのトマト煮        | さかな                     | パン 片栗粉 油<br>砂糖 ごま油                           | 人参 トマト 玉ねぎ<br>セロリ もやし きゅうり              | 牛乳<br>きらずあげ      |
| 27 | 木  | 誕生会               | おせんべい             | 夏野菜のカレーライス<br>コールスローサラダ<br>くだもの | 豚肉                      | 米 はいが米 油<br>砂糖                               | なす かぼちゃ 玉ねぎ<br>オクラ コーン キャベツ<br>きゅうり パナナ | (手作り)<br>フルーツポンチ |
| 28 | 金  |                   | おせんべい             | 小松菜の中華混ぜごはん<br>卵とじみそ汁 ヨーグルト     | 豚肉 鶏卵 高野豆腐<br>わかめ 合わせみそ | 米 はいが米 ごま油<br>砂糖                             | 小松菜 しめじ 人参<br>玉ねぎ ねぎ                    | ミニパン             |
| 29 | 土  |                   |                   | しのだうどん 牛乳                       | 油揚げ 牛乳                  | うどん 砂糖                                       | 小松菜 ねぎ                                  |                  |
| 31 | 月  |                   | おせんべい             | ごはん チリコンカン<br>ゴボウサラダ            | 大豆 鶏肉                   | 米 はいが米 油 ごま<br>マヨネーズ 砂糖                      | 玉ねぎ 人参 トマト<br>ごぼう きゅうり                  | 牛乳<br>おせんべい      |

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー475Kcal たんぱく質19.5g 脂質14.9g 塩分1.4g  
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.8g 塩分1.4g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー424Kcal たんぱく質16.7g 脂質12.1g 塩分1.2g  
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

暑い夏を元気にすごす食事

- ① 朝ごはんは必ず食べる  
② ビタミンB1を摂る(豚肉・枝豆など)  
③ 旬の夏野菜を食べる  
④ 必要な量をしっかり食べる  
(食欲がないときは、カレー粉やレモン汁・梅干しなど香辛料や酸味をプラスしてみよう)



保育園の給食の情報はこちら →  
\*給食のレシピも掲載しています。



鶏むね肉のレモンじょうゆ

材料 (作りやすい分量)  
鶏むね肉(またはささみ) 300g  
片栗粉・揚げ油

A (しょうゆ：砂糖：レモン汁：水  
3 : 3 : 2 : 3)

- 作り方
- ①鶏肉は食べやすく切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。  
②Aの材料を鍋に入れて中火で、砂糖が溶けるまで加熱する。  
(分量の目安として4人分  
しょうゆ・砂糖・水大さじ1、レモン汁小さじ2)  
③鶏肉が熱いうちに②をかける。



夏に食欲のでる  
食べやすい味です！

こたえ ①かぼちゃ② ②オクラ③ ③なす④ ④ピーマン①