

8月の給食だよ!



体にうれしい♡

夏の野菜

色々なカラーが元気のもと

緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっとゆでると苦味が薄れます。ゆでて塩昆布と和えたり、小女子と甘辛く煮たり…常備菜にもなります。

赤い色のトマト

赤い色は、抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。つめたく冷やしたトマトは、夏のおやつにも最適!

紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維を含んでいるので、体の調子を整えてくれます。炒め物の他にカレーに入れたり、ミートソース缶と合せてグラタンにしたり…いろいろと活用できます。

黄色のかぼちゃ

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンCや血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合せにしてもいろいろが増します。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
2	月	ホイコーロー くだもの 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	208kcal 14.7g 6.3g 329 mg 1.6g	淡色野菜	もやしのナムル
3	火	ミートローフ 梅マヨあえ コンソメスープ 牛乳 カステラ	290kcal 19.8g 11.0g 296 mg 1.9g	海藻類	もずくの酢の物
4	水	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません ふかふかくらげの夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ かき氷(ソーダフロート)		卵	だし巻き卵
5	木	白身魚のみそ焼 き すまし汁 ズッキーニソテー 牛乳 手作りレーズンスコーン	220kcal 16.0g 10.7g 198 mg 1.7g	肉	蒸し鶏のサラダ
6	金	オープンオムレツ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 メロンパン	217kcal 12.3g 25.5g 182 mg 1.8g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
10	火	焼きそば わかめスープ ヨーグルト	232kcal 15.1g 8.2g 202 mg 1.9g	芋	ジャーマンポテト
11	水	鶏肉のレモン風味 昆布あえ みそ汁 牛乳 手作りピーチケーキ	204kcal 16.8g 6.5g 184 mg 1.7g	魚	えびちり
12	木	そばろ煮 みそ汁 チーズ ヨーグルト	214kcal 20.2g 4.6g 316 mg 1.6g	卵	茶碗蒸し
13	金	◆希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
16	月				



今月のおすすめメニューは、夏の暑さに負けない食欲もりもりメニュー“豆腐ナゲット”【4人分】を紹介するゴン！鶏ひき肉240g、ねぎ（みじん切り）1/3本、卵1/4個、おろししょうが少々、塩0.8g、しょうゆ小さじ1.5 片栗粉大
木綿豆腐200g（しっかり水を切る）、さじ1 揚げ油適量 ソース（ケチャップ大さじ1
ウスターソース小さじ1 砂糖ひとつまみ 水少々）
材料を全部混ぜ、スプーンですくい180℃で熱した油で揚げる。ソースの材料を火にかけたれを作る。※高温で揚げると具が爆発しやすいので気を付ける！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
17	火	鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 牛乳 メープルマーブルパン	245kcal 17.5g 8.6g 214 mg 1.6g	肉	焼肉
18	水	◎いい歯・食育の日 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のサラダ かきたま汁 牛乳 とうもろこし	203kcal 19.0g 4.9g 304 mg 2.4g	大豆製品	厚揚げの煮物
19	木	豚汁 じゃこおひたし くだもの 牛乳 手作りかぼちゃケーキ	216kcal 15.1g 8.0g 226 mg 1.1g	海藻	ところてん
20	金	あじの加風味揚げ 梅おかかあえ みそ汁 ミルク 米菓・ビスケット	227kcal 19.4g 8.1g 335 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
23	月	中華風五目スープ のり酢あえ ヨーグルト	194kcal 14.0g 2.4g 275 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
24	火	タンドリーサーモン ひじきサラダ みそ汁 ゼリー	216kcal 14.2g 7.7g 196 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
25	水	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません タコライス レタスとトマトのスープ りんごシャーベット かき氷(ぶどう)		魚	魚の煮つけ
26	木	キャベツメンチ マカロニサラダ カレースープ ヨーグルト	328kcal 19.6g 14.3g 276 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれん草のツナあえ
27	金	バンサンスー 五目汁 くだもの 牛乳プリン	220kcal 11.8g 10.9g 188 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
30	月	チキンとトマトのマカロニソテー 野菜スープ チーズ ゼリー	250kcal 18.0g 5.2g 292 mg 1.7g	海藻類	わかめスープ
31	火	豚肉の香味焼き なすのみそ炒め 豆腐のスープ ヨーグルト	209kcal 17.7g 9.7g 207 mg 1.6g	卵	目玉焼き

※保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。