



8月献立表



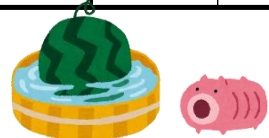
令和6年度

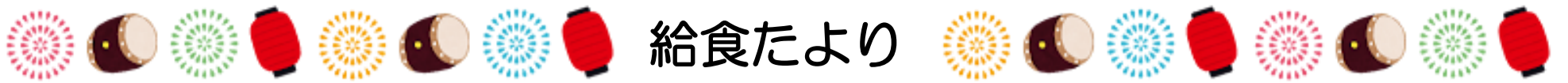
みのり保育園 給食室

曜日	日 に ち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長の おやつ	主な 使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
木	1 15 29	オレンジ	牛乳	食パン 大豆のスープ スパニッシュオムレツ ミックスサラダ	牛乳 五平餅 おしゃぶり昆布	お好み焼き	ﾊﾞｰｼﾞﾝ 大豆 卵 牛乳 味噌 食ﾊﾟﾝ 油 じゃが芋 砂糖 米 片栗粉 ごま 玉ねぎ 人参 トマト ｷﾞｬｯﾌﾟ 胡瓜 ﾈｯｼﾞ	エネルギー タンパク質 脂質	495kcal 18.5g 18.4g	523kcal 19.2g 19.1g
金	2 16 30	バナナ	牛乳	ごはん かぼちゃの味噌汁 カジキのスタミナ揚げ (11日:鶏肉使用) 和風サラダ	牛乳 パスタの トマト炒め	シュガー トースト	味噌 めかじき 卵 牛乳 ﾊﾞｰｼﾞﾝ 鶏肉 米 油 砂糖 小麦粉 ﾊﾟﾝﾌﾟ ごま油 ごま ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ かぼちゃ いんげん 生姜 ｷﾞｬｯﾌﾟ 胡瓜 人参 ｳｴ ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	534kcal 21.9g 16.4g	579kcal 24.1g 16.8g
土	3 17 31	ビスコ	牛乳	みそうどん かぼちゃの含め煮 バナナ	牛乳 おたのしみ	おかし	鶏肉 味噌 牛乳 うどん 油 砂糖 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 かぼちゃ ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	543kcal 19.4g 15.1g	552kcal 20.2g 11.6g
月	5 19	バナナ	牛乳	ドライカレー 野菜スープ ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ハムチーズ パイ	炒飯	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ 米 油 砂糖 餃子の皮 玉ねぎ 人参 ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ ｷﾞｬｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ 胡瓜 ｻﾞｯﾌﾟ ﾈｯｼﾞ ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 22.8g 21.7g	560kcal 24.9g 23.2g
火	6 20	オレンジ	牛乳	●沖縄そば風 ●麩チャンプル すいか	牛乳 ●じゅーし おしゃぶり昆布	しらすトースト	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 うどん 砂糖 油 車麩 米 生姜 玉ねぎ 人参 葱 もやし にら しめじ 筍 ひじき ﾈｯｼﾞ すいか	エネルギー タンパク質 脂質	540kcal 24.2g 14.7g	584kcal 26.3g 14.4g
水	7 21	バナナ	牛乳	ごはん 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁 豚しゃぶ 煮合い	牛乳 焼き とうもろこし おせんべい	お好み焼き	高野豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 牛乳 米 油 白滝 玉ねぎ 生姜 ｷﾞｬｯﾌﾟ もやし 人参 大根 ごぼう 蓮根 椎茸 とうもろこし ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 21.4g 16.2g	561kcal 23.1g 16.4g
木	8 22	オレンジ	牛乳	食パン ハムといんげんのスープ 鱈の洋風蒸し 温野菜オーロラソース	牛乳 かぼちゃの炊 き込みご飯 おしゃぶり昆布	ココア ホットケーキ	ｻﾞｯﾌﾟ 鱈 牛乳 味噌 食ﾊﾟﾝ ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ 米 ごま ｲﾝｸﾞﾝ 玉ねぎ ｽｯｷｰ ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ 人参 ｷﾞｬｯﾌﾟ かぼちゃ 舞茸 ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 22.3g 15.0g	559kcal 24.4g 15.0g
金	9 23	バナナ	牛乳	おかかごはん なすと油揚げの味噌汁 磯風味とり天 トマトとオクラのサラダ	ヨーグルト フレンチ トースト	焼きおにぎり	かつお節 油揚げ 味噌 鶏ささみ 卵 ヨーグルト 牛乳 米 油 小麦粉 砂糖 食ﾊﾟﾝ ｻﾞｯﾌﾟ なす ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ 胡瓜 ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	498kcal 22.4g 14.2g	545kcal 25.6g 14.9g
土	10 24	ビスコ	牛乳	ナポリタン コンソメスープ スティック胡瓜	牛乳 おたのしみ	おかし	ｻﾞｯﾌﾟ 牛乳 ﾊﾟｽﾀ 油 砂糖 ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ 玉ねぎ 人参 ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ ｷﾞｬｯﾌﾟ いんげん 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	510kcal 18.2g 19.0g	512kcal 18.7g 16.5g
月	26	バナナ	牛乳	焼肉丼 トマトの和風スープ 厚揚げと胡瓜のごま酢和え オレンジ	牛乳 ●サター アランダギー	焼きおにぎり	豚肉 卵 油揚げ 米 油 砂糖 ごま油 ごま ﾎｯﾄﾞ-ｷｯｸ 玉ねぎ 人参 しめじ 絹さや ﾄﾏﾄ 長葱 胡瓜 もやし ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	536kcal 20.6g 15.6g	582kcal 22.2g 15.6g
火	13 27	オレンジ	牛乳	冷やしきつねうどん 冬瓜の煮物 メロン	牛乳 じゃこ ふりかけご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	油揚げ かまぼこ 豚肉 味噌 牛乳 ｺﾝ うどん 砂糖 油 ごま 胡瓜 ｻﾞｯﾌﾟ 冬瓜 人参 ｻﾞｯﾌﾟ すいか ひじき ｻﾞｯﾌﾟ ｻﾞｯﾌﾟ	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 18.5g 13.1g	539kcal 19.6g 12.5g
水	14 28	バナナ	牛乳	ごはん けんちん汁 ひまわり蒸し 切り干し大根のサラダ	ヨーグルト シリアル クッキー	炒飯	鶏肉 豚肉 卵 ｻﾞｯﾌﾟ ヨーグルト 米 油 片栗粉 砂糖 ｻﾞｯﾌﾟ ごま 小麦粉 ｻﾞｯﾌﾟ ｺﾝ 人参 大根 葱 玉ねぎ ｻﾞｯﾌﾟ 切り干し大根 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	537kcal 19.8g 19.5g	581kcal 21.1g 20.5g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。





給食たより

梅雨明けと同時に厳しい暑さが続いています。今年は去年以上に猛暑の夏になっています。夏休みということもあり、レジャーに出かける機会も増えるかと思えます。こまめな水分補給や涼しいところで休憩をするなど外出時の熱中症対策も心掛けてください。

8月の行事と食育の活動



6日(火)：3・4・5歳児/食育目標のお話『料理と食具について』

毎日使っているお箸やスプーン・フォーク。料理によって使い分けられることができるととても食べやすくなります。食具それぞれの役割についてクイズを通して知りましょう。

7日(水)：1歳児/とうもろこしの皮むき

21日(水)：2歳児/とうもろこしの皮むき

夏が旬のとうもろこしの皮むきを行います。乳児クラスのお友だちにとっては少し力のある作業ですが、思いっきり掴んで引っ張って皮を剥いてみましょう。

●郷土料理給食

夏の暑さに負けないパワーをもらおう～！ということで、南国沖縄県にちなんだ給食を提供します。献立表の●印が沖縄県の郷土料理です。

●野菜デー

8月は『とうもろこし』についてです。レシピの紹介もしますのでお楽しみに。

今月の給食目標

8月の給食目標は

「**上手に使えるかな？～お箸・スプーン・フォークを正しく使おう～**」です。

私たちは普段おもにお箸を使って食事をしていますが、料理によってはスプーンやフォークを使用することもあります。それぞれの食具の特徴を知り、料理に合ったものを選ぶと食事もしやすくなりますね。



保育園のお友だちは一人ひとり発達に合った食具を使って食事をしています。ご家庭でも「どの食具を使ったら食べやすいかな？」など話題にしてみるのも良いかもしれませんね。

保育園のおすすめレシピ

みんな大好き！みのり保育園の給食レシピをご紹介します！

●なすとオクラのサラダ●

【材料】

- ・なす …2本弱
- ・オクラ …7本
- ・ハム …3～4枚
- ・醤油 …大さじ1杯
- ・砂糖 …小さじ1杯半
- ・酢 …大さじ1杯
- ・ごま油…少々
- ・白ごま …少々



【作り方】

- ①なすは皮を剥き、コロコロに切る。
- ②オクラは塩で軽くもんだ後、1センチ幅に切る。
- ③ハムは四角く切る。
- ④なす、おくら、ハムをそれぞれ茹でる。
水で冷やし水気を絞る。
- ⑤調味料をすべて合わせる。
- ⑥茹でた材料とドレッシングを合わせ、最後に白ごまを加える。

夏の食事のポイント

夏は暑さが体にこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともありますね。

夏のおすすめの食品は、ビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。また、夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。しっかりと食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



旬の食材

ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜です。少し苦みがあるため、苦手な子もいますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると食べやすくなります。