



8月のこんだて

令和2年度 どんぐり山保育園

	1回食	2回食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギーたんぱく質	
							乳児	幼児
月	ごはん 味噌汁	マカロニきなこ	鰯	胚芽つき米 じゃが芋	長葱 なめこ もやし	だし汁 味噌	501	537
24	魚梅焼き 肉じゃが	おしゃぶり昆布	豚肉	なたね油	梅干し 玉葱 人参	醤油 三温糖	kcal	kcal
	ゴーヤのごまマヨ和え	果物	牛乳	白ごま	ゴーヤ パプリカ	マヨネーズ	23.5	23.4
	牛乳	牛乳	牛乳 きな粉 昆布	マカロニ	ぶどう	塩	g	g
火	ごはん 豆野菜スープ	五目寿司	大豆 鶏肉	胚芽つき米	茄子 モロヘイヤ	だし汁 塩	521	530
11	鶏肉マーマレード焼き	果物	チーズ	マーガリン	マーマレード いんげん	醤油 米酢	kcal	kcal
25	いんげんズッキーニソテー	麦茶	牛乳	なたね油	ズッキーニ 胡瓜 人参 パイン缶	三温糖	21.7	20.3
	カリコリスアラダ 牛乳		ひじき しらす	胚芽つき米	すいか しめじ 人参 おくら		g	g
水	鮭ごまごはん	とうもろこし	鮭	胚芽つき米 白ごま	かぶ いんげん	だし汁 味噌	519	552
12	味噌汁	麩のラスク	高野豆腐	なたね油 片栗粉	玉葱 人参 椎茸	三温糖 醤油	kcal	kcal
26	高野豆腐あんかけ煮	果物	豚肉 牛乳	春雨 ごま油	えのき茸 なら レタス	塩	21.3	21.6
	春雨野菜炒め 牛乳	牛乳	牛乳	麩 パター	メロン とうもろこし		g	g
木	冷しゃぶうどん	枝豆塩昆布おにぎり	豚肉 きす	うどん	大根 コーン缶	だし汁 塩	525	507
13	きすの天ぷら	菜めし卵おにぎり	油揚げ	米粉 なたね油	胡瓜 トマト	醤油 米酢	kcal	kcal
27	オクラと油揚げの和え物	果物	牛乳	さつま芋	おくら みょうが	三温糖	22.5	21.3
	さつま芋スティック 牛乳	麦茶	塩昆布 卵	胚芽つき米 なたね油	すいか 枝豆		g	g
金	ごはん 味噌汁	ジャムサンド	わかめ 鶏肉	胚芽つき米	キャベツ 玉葱	だし汁 味噌	546	555
14	鶏肉玉葱ソース	かぼちゃソテー	かつお節	片栗粉	モロッコいんげん 冬瓜	三温糖 醤油	kcal	kcal
28	モロッコいんげん土佐煮	果物	牛乳	なたね油	切干大根 胡瓜 人参	米酢 塩	23.1	22
	ハリハリなます 牛乳	牛乳	牛乳	全粒粉パン なたね油	なし ジャム かぼちゃ		g	g
土	中華丼	ナポリタン	豚肉	胚芽つき米	玉葱 しめじ 人参	だし汁 塩 醤油	501	549
1	味噌汁	果物	厚揚げ	じゃが芋 ごま油	青梗菜 おくら	味噌 マヨネーズ	kcal	kcal
15	ズッキーニちくわ和え	牛乳	ちくわ 牛乳	片栗粉	ズッキーニ もやし	ケチャップ	20.9	21.7
29	牛乳		牛乳	スパゲティ なたね油	メロン 玉葱 ピーマン	ソース	g	g

月	夏野菜カレー	枝豆チーズ蒸しパン	豚肉	胚芽つき米	玉葱 ズッキーニ かぼちゃ	だし汁 カレー粉	567	611
3	トマトスープ	果物	ツナ缶	なたね油	パプリカ しめじ トマト缶 キャベツ	ケチャップ	kcal	kcal
17	とうもろこしツナサラダ	牛乳	牛乳	バター 小麦粉	とうもろこし かいわれ大根	ソース 醤油	21.9	22.1
31	牛乳		牛乳 チーズ	小麦粉	ブルーベリー 枝豆	塩 米酢	g	g
火	ごはん すまし汁	フライドポテト	かんばち	胚芽つき米	ごぼう こねぎ	だし汁 塩	523	544
4	魚西京焼き	モロッコいんげん	ひじき 豚肉	なたね油	人参 椎茸	醤油 味噌	kcal	kcal
18	ひじき煮	果物	牛乳	ごま油 白ごま	もやし おくら	三温糖	23.1	23.2
	豚肉おくら炒め 牛乳	牛乳	牛乳	じゃが芋 なたね油	すいか モロッコいんげん	マヨネーズ	g	g
水	とうもろこしごはん	ずんだ白玉	鶏肉 油揚げ	胚芽つき米	とうもろこし 青梗菜	塩 醤油	571	588
5	味噌汁	大根スティック	焼きのり	さつま芋	人参 いんげん	だし汁 味噌	kcal	kcal
19	信田巻	果物	牛乳	片栗粉	モロヘイヤ 冬瓜	三温糖 米酢	23.6	22.8
	モロヘイヤのり酢和え 牛乳	牛乳	牛乳 豆腐	白玉粉	なし 枝豆 大根		g	g
木	フランスパン 押麦野菜スープ	鶏生姜ごはん	すずき	フランスパン 押麦	小松菜 えのき茸	だし汁 塩	520	545
6	魚ラビゴットソース	果物	牛乳	なたね油 じゃが芋	玉葱 胡瓜 ズッキーニ	醤油 米酢	kcal	kcal
20	ポテトサラダ	麦茶		マーガリン	パプリカ 人参	マヨネーズ	22.6	21.6
	人参グラッセ 牛乳		鶏肉	胚芽つき米 ごま油	すいか 人参 椎茸	三温糖	g	g
金	ごはん 味噌汁	冷やし中華	豚肉	胚芽つき米	レタス 冬瓜 玉葱	だし汁 味噌	556	575
7	おくらのミートローフ	果物	厚揚げ	パン粉	おくら キャベツ 人参	塩 三温糖	kcal	kcal
21	キャベツ厚揚げ煮びたし	牛乳	牛乳	ごま油	ピーマン しめじ	醤油 米酢	23.7	23
	ピーマンソテー 牛乳		牛乳 ツナ缶	中華麺 ごま油	なし もやし モロヘイヤ トマト		g	g
土	ごはん 味噌汁	全粒粉丸パン	ししゃも	胚芽つき米	にら 玉葱 椎茸	だし汁 味噌	506	527
8	ししゃも焼き かぼちゃそぼろ煮	野菜スープ	豚肉	なたね油	茄子 かぼちゃ	三温糖 醤油	kcal	kcal
22	モロッコいんげん塩昆布和え	果物	塩昆布 牛乳	片栗粉	モロッコいんげん	塩	22.6	22.5
	牛乳	牛乳	牛乳	全粒粉パン	すいか 玉葱 人参 ほうれん草		g	g

※食材料の入荷の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。1回食の牛乳は、1、2歳のみです。

夏の水分補給

毎日蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に遊んでいます。保育園では給食室で沸かした麦茶をいつでも飲めるように各クラスに用意しています。果実飲料やスポーツドリンクなどの清涼飲料水には糖分がたくさん含まれていて、のどが渇いたり疲れやすくなったりと逆効果です。

暑い日の水分補給には水や麦茶をおすすめしますまた、夏野菜には水分が多く含まれていて体温を下げる効果があるので、ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。



<平均栄養量>

	乳児	幼児
エネルギー	530 kcal	552 kcal
たんぱく質	23 g	22 g

栄養士 石川