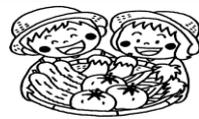




# 平成30年8月 献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ	主な材料
1	水	魚のアンGRES 和え物	海鮮チヂミ 牛乳	赤魚 小松菜 人参 きゅうり キャベツ 卵 ちくわ ミニトマト 果物 ニラ エビ イカ 小麦粉 牛乳
2	木	手作り餃子 五目ひじき煮 トマト	スイートコーン 牛乳	豚ミンチ ニラ キャベツ 生姜 ひじき 人参 ごぼう 大豆 かまぼこ 厚揚げ トマト 果物 スイートコーン 牛乳
3	金	鶏天 酢の物 すまし汁	源氏パイ 牛乳	鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 春雨 卵 カニカマ 豆腐 小ネギ 果物 源氏パイ 牛乳
4	土	和風スパゲッティー ウィンナー 牛乳	フルーツ お菓子	ベーコン キャベツ しめじ 小ネギ ウィンナー 牛乳 果物 お菓子
6	月	タイビーエン 太平燕 焼魚	ジャムサンド 牛乳	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ うずらの卵 春雨 塩鮭 果物 食パン イチゴジャム 牛乳
7	火	筑前煮 煮卵 みそ汁	フライドポテト 牛乳	鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく じゃが芋 昆布 厚揚げ 大豆 卵 あおさ 果物 じゃが芋 牛乳
8	水	魚のホイル焼き 厚揚げ煮 お吸い物	黄粉団子 牛乳	白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ しめじ えのき 厚揚げ おふ 小ネギ 果物 白玉粉 団子粉 黄粉 牛乳
9	木	春巻き 切昆布煮 トマト	リッツ 牛乳	豚肉 ニラ 玉ねぎ 人参 筍 春雨 切昆布 ごぼう 大豆 厚揚げ トマト 果物 リッツ 牛乳
10	金	冷やしぶっかけうどん かき揚げ	ぶどうヨーク お菓子	うどん きゅうり トマト 卵 かまぼこ 玉ねぎ ピーマン 人参 さつま芋 果物 ヨーグルト お菓子
11	土	山 の 日		
13	月	カレー マカロニサラダ	お菓子 牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり コーン シーチキン 果物 お菓子 牛乳
14	火	肉じゃが 煮卵 わかめスープ	お菓子 牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 卵 わかめ ごま 果物 お菓子 牛乳
15	水	麻婆豆腐 ピクルス	お菓子 牛乳	豚ミンチ ニラ 豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり 果物 お菓子 牛乳
16	木	魚のミンチ揚げ 酢の物 金時豆煮	手作りゼリー 牛乳	魚のミンチ 人参 ピーマン 卵 ごぼう キャベツ きゅうり ちくわ 金時豆 果物 ゼリーの素 みかん 牛乳
17	金	冷麺 鶏肝煮 ちくわの磯辺揚げ	黄粉蒸しパン 牛乳	中華麺 ハム きゅうり 卵 トマト 鶏肝 玉ねぎ 生姜 ちくわ 青のり 果物 蒸しパンミックス 黄粉 牛乳
18	土	わかめご飯 ちくわの甘辛煮 みそ汁 牛乳	フルーツ お菓子	米 ちくわ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 小ネギ 牛乳 果物 お菓子
20	月	けんちん汁 焼魚	手作りラスク 牛乳	鶏肉 しいたけ ごぼう 大根 人参 さつま芋 豆腐 塩鮭 果物 食パン 牛乳
21	火	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁	プリン 牛乳	豚肉 生姜 かぼちゃ ハム きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 ニラ 果物 プリン 牛乳
22	水	魚のマリネ 切干大根煮 豆腐汁	ホットケーキ 牛乳	鱈 玉ねぎ ピーマン レモン 切干大根 人参 油揚げ 大豆 ちくわ トマト 鶏肉 豆腐 かまぼこ 小ネギ 果物 ホットケーキミックス 牛乳
23	木	スパニッシュオムレツ 五目煮豆	枝豆 牛乳	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 大豆 ごぼう こんにゃく 厚揚げ 昆布 きゅうり 果物 枝豆 牛乳
24	金	<誕生会>スコッチエッグ 煮物 ポテトサラダ スイートコーン	ショートケーキ 牛乳	合挽ミンチ 卵 じゃが芋 マカロニ きゅうり 人参 シーチキン 人参 スイートコーン ミニトマト 果物 ショートケーキ 牛乳
25	土	焼きそば ウィンナー 牛乳	フルーツ お菓子	豚肉 焼きそば麺 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン かまぼこ ウィンナー 卵 牛乳 果物 お菓子
27	月	ハヤシライス 野菜サラダ	ナイススティック 牛乳	牛肉 玉ネギ 人参 しめじ 卵 きゅうり キャベツ 人参 コーン 果物 ナイススティック 牛乳
28	火	コロッケ コールスロー 厚揚げ煮	マカロニ黄粉 牛乳	合挽ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ コーン きゅうり 厚揚げ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
29	水	魚の竜田揚げ 大豆と昆布煮 拌三絲	手作りピザ 牛乳	赤魚 ハム きゅうり 人参 しいたけ 春雨 大豆 昆布 果物 強力粉 玉ネギ シーチキン コーン チーズ 牛乳
30	木	ピーマンの肉詰め スパサラ コンソメスープ	フルーチェ お菓子	合挽ミンチ ピーマン 玉ネギ スパゲッティ 卵 きゅうり ハム 人参 ミニトマト 果物 フルーチェ 牛乳 お菓子
31	金	カボチャのそぼろ煮 ハムソテー かきたま汁	とんがりコーン 牛乳	合挽ミンチ かぼちゃ ベビーハム 玉ネギ 人参 卵 小ネギ 果物 とんがりコーン 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

# 夏バテに気を付けよう(〜;)

## 野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約 90%もの水分が含まれています。



野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

### 旬の食材

#### ピーマン

ピーマンは中南米が原産のとうがらしの一種で、ビタミンCが豊富に含まれる、夏の緑黄色野菜の代表格です。ピーマンのビタミンCは、ほかの食材より熱に強いいため、炒める、揚げるなどの加熱調理に向いています。青くささがあることから子どもが苦手な野菜となっていますが、揚げものにしたり、かつお節など香りのあるものと合わせることで食べやすくなります。



### 旬の食材

#### とうもろこし



日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で、野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と並んで主食としてもちいられ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子どものおやつにも最適です。

## 8月31日は「野菜の日」



体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で 350g、3～5歳では 240g、1～2歳では 210g が目安とされています。

生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきましょう。

## お知らせ

10日(金)、17日(金)は  
ご飯がいません。  
よろしくお願いします。