







# 給食だより 8月

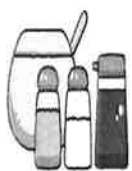


## \*夏野菜を食べよう

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

 <h3>赤色に栄養たっぷり</h3> <p>トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどの予防をする効果があります。βカロテン、ビタミンC Eが含まれています。</p>	 <h3>体の中から冷やす効果</h3> <p>なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。</p>	 <h3>日焼け、夏バテ対策</h3> <p>ピーマンにはビタミンCが豊富。この栄養素は皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にピッタリです。</p>
 <h3>手軽なエネルギー源</h3> <p>とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーにかかります。ほかにも食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。</p>	 <h3>自然な甘味でおやつに</h3> <p>かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたりする効果があります。</p>	 <h3>水分補給にぴったり</h3> <p>きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に最適です。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。</p>

## \*いつもの味付けにひと工夫を…



カレー粉・・・チャーハン、肉じゃが、天ぷらの衣などに。 カレーライスでも◎！  
 梅肉・酢の酸味・・・冷しゃぶ、天ぷらのつけ汁、サラダなど。さっぱり味で食欲増進！  
 ごま油・・・炒めもの、和え物などに。 入れるだけで風味が加わり、食欲が増します！

.....  
 ・**《今月のレシピ》 鯖のカレームニエル 大人2人分**  
 ・鯖 2切れ 塩 少々 ◆小麦粉 大さじ2 ◆カレー粉 小さじ1 油 適量  
 ・①鯖に塩をして、30分ほどおく。 ◆の材料を混ぜ合わせておく。  
 ・②ペーパーなどで鯖の水気をふき取り、混ぜ合わせた粉をまんべんなくまぶす。  
 ・③油をひいたフライパンでこんがり焼いて完成！  
 ・カレー粉が鯖の臭みを消すと同時に、食欲をそそってくれます！  
 .....

## \*給食室から

梅雨が明けて本格的に夏がやってきました。暑くてもみんな元気いっぱい！7月はとうもろこしの皮むきやヨーグルトのフルーツカット、4,5歳にはホットプレートでお好み焼きに焼きそばとたくさんクッキングをしました。まだまだ暑い夏は続きます。楽しい夏を過ごすために朝・昼・晩しっかり食べてパワーをつけましょう！

# 8月献立表



2017年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	7 ・ 21	御飯 さつま芋煮 鮭フレーク ヨーグルト 味噌汁	御飯 鶏のレモン焼 ツナポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ツナ 豆腐	七分搗米	ブロッコリー レモン ジャがいも きゅうり 人参 長ねぎ わかめ	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 クッキー	麦茶 桜えびこんにぶ御飯 チーズ
火	8 ・ 22	御飯 いり玉子 ・ トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 チンジャオロース ささみともやし中華和え 中華スープ	豚肉 レバー ささみ	七分搗米	玉ねぎ えりんぎ 人参 ピーマン パプリカ もやし きゅうり わかめ チンゲン菜 コーン 長ねぎ	ピラフ グレープフルーツ 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 ホットドッグ こぶ
水	9 ・ 23	御飯 納豆 ・ じゃが芋煮 チーズ 味噌汁	御飯 あじのからあげ 酢飯 味噌汁	鰯 ちくわ じゃこ 油揚	七分搗米	トマト きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 小松菜 しめじ	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 スイカ 枝豆
木	10 ・ 24	御飯 人参煮 ・ しらす 岩のり 味噌汁	タコライス 中華和え わかめスープ 果物	豚挽肉 チーズ ハム	七分搗米	玉ねぎ トマト レタス 春雨 きゅうり 人参 わかめ 長ねぎ バナナ	御飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ビスケット	麦茶 そうめんチャンプルー 小魚
金	25	御飯 煮豆 ・ いり玉子 トマト 味噌汁	御飯 鮭の生姜焼 オクラひじき 味噌汁	鮭 桜えび 油揚	七分搗米	小松菜 オクラ ひじき 人参 れんこん かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ	炒飯 スティック野菜 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 誕生日ケーキ 野菜スティック
土	12 ・ 26		12日 お弁当の日  26日 夏祭り					麦茶 クッキー	麦茶 おにぎり
月	14 ・ 28	御飯 いり玉子 ・ トマト ふりかけ 味噌汁	14日 お弁当の日 御飯 豚かつ トマトいんげんサラダ 味噌汁	豚挽肉 チーズ	七分搗米	枝豆 トマト いんげん レタス コーン きゃべつ 玉ねぎ もやし 人参	カレーライス スティック野菜 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 ボンデケーキ 小魚
火	1 ・ 15 ・ 29	御飯 ・ 納豆 ・ じゃが芋煮 ・ チーズ 味噌汁	夏野菜のミートソースパググティ ひじきサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉	七分搗米	玉ねぎ なす パプリカ ズッキーニ 人参 ひじき 切干大根 きゅうり コーン じゃがいも わかめ スイカ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	麦茶 わかめ御飯 チーズ
水	2 ・ 16 ・ 30	御飯 ・ 人参煮 ・ しらす ・ 岩のり 味噌汁	16日 冷しゃぶ 2・30日 御飯 かじきのごま味噌だれ 高野豆腐炒煮 味噌汁	豚肉 かじき 高野豆腐 鶏挽肉	七分搗米	レタス トマト 人参 長ねぎ れんこん いんげん ほうれん草 えのき	焼うどん オレンジ 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 桜えびのおやき こぶ
木	3 ・ 17 ・ 31	御飯 ・ さつま芋煮 ・ 鮭フレーク ・ ヨーグルト 味噌汁	御飯 鶏の中華あんかけ 中華和え 中華スープ	鶏肉 レバー ハム	七分搗米	人参 長ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 もやし コーン 春雨 えのき わかめ	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 自家製ジャムパン 野菜スティック
金	4 ・ 18	御飯 いり玉子 ・ トマト ふりかけ 味噌汁	御飯 鯖のカレームニエル マカロニサラダ 味噌汁	鯖 ハム	七分搗米 マカロニ	オクラ 人参 きゅうり コーン 大根 ジャがいも ごぼう 長ねぎ	チキンライス スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	麦茶 枝豆御飯 小魚
土	5 ・ 19	御飯 煮豆 ・ 人参煮 ・ 鮭フレーク 味噌汁	炒飯 温野菜 中華スープ 果物	豚挽肉	七分搗米	長ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ きゅうり わかめ チンゲン菜 もやし バナナ		麦茶 クラッカー	麦茶 鮭となめたけ御飯

\*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

\*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	492	23.0	15.2	63.7	271	3.1	751	0.44	0.45	38
3歳未満児	408	18.5	12.7	53.2	253	2.3	601	0.34	0.35	30



# 平成29年度 8月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了		
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ	
月	7・21	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみのひき肉とじゃがいも煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とじゃがいも煮 ブロッコリー 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鶏のレモン焼き刻み ツナポテトサラダ 味噌汁	クッキー	桜えび昆布御飯 チーズ	
火	8・22	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 ささみのひき肉とチンゲン菜煮 人参やわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とチンゲン菜煮 もやしと人参の煮物 味噌汁 オレンジ	軟飯~御飯 チンジャオロース刻み ささみともやしの中華和え刻み 中華スープ	ウエハース	ホットドッグ こぶ	
水	9・23	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚ときゃべつ煮 トマト 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚ときゃべつ煮 トマト 味噌汁 焼うどん風	軟飯~御飯 鯖の唐揚げ刻み 酢物刻み 味噌汁	クラッカー	スイカ 枝豆	
木	10・24	させていただきます。	3分~7分粥 ささみのひき肉と人参煮 なすの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と人参のケチャップ煮 春雨酢物 味噌汁 バナナ	タコライス(軟飯~御飯) 華風和え刻み わかめスープ 果物	ビスケット	そうめんチャンプルー 小魚	
金	25		3分~7分粥 白身魚と小松菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と小松菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鮭の生姜焼き オクラひじき刻み 味噌汁	ウエハース	誕生日ケーキ 野菜スティック	
土	12・26			12日 お弁当の日				
				26日 夏祭り				
				煮込みうどん	クッキー	おにぎり		
月	14・28	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみのひき肉とトマト煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とトマト煮 きゃべつ煮 味噌汁 かぼちゃのおやき	14日 お弁当の日			
火	15・29	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ	3分~7分粥 ささみのひき肉となす煮 人参やわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豚ひき肉となす煮 切干大根の煮物 味噌汁 ひじきのおじや	軟飯~御飯 豚カツ刻み トマトいんげんサラダ刻み 味噌汁	ウエハース	ボンデケーショ 小魚	
水	16・31	白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 2日・30日 白身魚と人参煮 16日 ささみのひき肉と人参煮 ほうれん草煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 2日・30日 白身魚と人参煮 16日 肉団子と人参煮 ほうれん草煮 味噌汁 豆腐のおやき	夏野菜のミートソーススパゲティ刻み ひじきサラダ刻み コンソメスープ 果物	クラッカー	わかめ御飯 チーズ	
木	17・31	させていただきます。	3分~7分粥 ささみのひき肉とチンゲン菜煮 なすの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とチンゲン菜煮 春雨酢物 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鶏の中華あんかけ刻み 中華和え刻み 中華スープ	ウエハース	自家製ジャムパン 野菜スティック	
金	4・18		3分~7分粥 白身魚と大根煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 マカロニケチャップソテー 味噌汁 バナナ	軟飯~御飯 鯖のカレームニエル マカロニサラダ刻み 味噌汁	ビスケット	枝豆御飯 小魚	
土	5・19			全粥 肉団子ときゃべつ煮 いんげんのやわかソテー 味噌汁 おじや	炒飯(軟飯~御飯) 温野菜刻み 中華スープ 果物			
					クラッカー	鮭となめだけごはん		