

令和 4年 8月分 給食だより

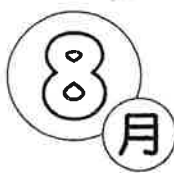
ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 月	超熟ロール(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮 ひじき入りツナサラダ 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、だいこん、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	フレンチポテト	じゃがいもマッシュ くだもの
2 火	ごはん 厚揚げチャンプル コーンと卵の華風スープ	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油 ・クリームコーン、トマト、たけのこ(水煮)、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ヨーグルトの ピーチソースかけ くだもの
3 水	ごはん 千切り大根の炒め煮 冬瓜とえびのすまし汁 牛ひきそぼろ	・米 ・千切り大根、油あげ、ちくわ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・むきえび、とうがん、出し汁、塩、しょうゆ(薄)、しょうが、片栗粉、みつば ・牛ひき肉、ひじき、油、酒、上白糖、みりん、しょうゆ(薄)、いりごま	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
4 木	ごはん しゅうまい(0・1歳は煮魚) ごま酢和え みそ汁	・米 ・しゅうまい、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、カニカマ、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
5 金	ごはん ビビンバ風 中華スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・鶏肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 豆乳ホットケーキ くだもの
6 土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
8 月	超熟ロール(0歳はごはん) ケチャップ煮 ハムサラダ 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう、片栗粉、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	ゆでとうもろこし	ゆでとうもろこし(1歳) あべかわ風(0歳)
9 火	ごはん 肉だんごの甘酢あん (0歳はほぐし煮) 中華ごま和え わかめスープ	・米 ・合ミンチ、玉ねぎ、塩、こしょう、片栗粉、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、水、酢、片栗粉 ・ほうれん草、干し椎茸、上白糖、しょうゆ(濃)、ロースハム、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(濃)、ごま油 ・わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
10 水	ごはん 鮭のムニエル(0歳は煮魚) マカロニサラダ たまごスープ おべんとう	・米 ・鮭、塩、こしょう、小麦粉、バター、油 ・マカロニ、ロースハム、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
12 金			乳酸菌飲料 おかし	乳酸菌飲料 おかし
15 月	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールー、片栗粉 ・くだもの	乳酸菌飲料 おかし	乳酸菌飲料 おかし
16 火	焼きそば (0歳は煮込みうどん) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	乳酸菌飲料 おかし	乳酸菌飲料 おかし
20 土	長崎ちゃんぽん (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、かまぼこ、人参、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 木	ごはん いそ煮 千切り大根の酢の物 ツナコーンライス 鶏肉の竜田揚げ おかか和え すまし汁	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・千切り大根、きゅうり、ホールコーン、カニカマ、酢、上白糖 ・米、ツナ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、酒、しょうゆ(薄)、コンソメ、水 ・鶏肉もも、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、粉かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ジャム入りむしパン くだもの
26 金	鶏肉の竜田揚げ おかか和え すまし汁	・鶏肉もも、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、粉かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツゼリー くだもの
27 土	鶏肉の竜田揚げ (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
29 月	超熟ロール(0歳はごはん) 洋風含め煮 スパゲティサラダ 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、ベーコン、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水 ・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	スイートポテト	スイートポテト くだもの
30 火	ごはん チキンカレー 海そうサラダ ごはん	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールー、りんご、水 ・わかめ、キャベツ、しらす干し、ごまドレッシング	牛乳 ゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
31 水	麻婆豆腐 パンサンス	・米 ・豚ミンチ、にんにく、なす、玉ねぎ、しょうが、ピーマン、青ネギ、油、ごま油、片栗粉、赤みそ、上白糖、しょうゆ(濃)、水 ・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 アップルサンド	牛乳 アップルサンド くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	553	19.5	18	295	2.3	221	0.28	0.43	38	3.5	1.6
以上児(3～5歳)	571	19.8	18.1	236	2.7	231	0.3	0.37	42	4.1	1.8



食育だより



どうして夏バテするのかな？

今年は梅雨明けがとても早く、6月からむし暑い日が続きます。暑さで食欲がなくなりがち…という方も多いのではないのでしょうか。夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が消費されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。夏を元気に乗り切るためには、毎日の食事をきちんと食べて体力をつけることが大事です。

食欲が出ない…。

そんなときにはいつもと
違った風味をプラスワン！



- ☆チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、
てんぷらの衣
→ カレー粉
- ☆冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→ 梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- ☆スープや煮物、あんかけなど（冷たく冷やし）
→ くず粉や片栗粉でとろみをつけて、
ひんやりとのごしを柔らかく
しょうがや青じそを加えるのもいいですね。



おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほったた体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています！
【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
を治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える
※タンパク質がたくさん！



朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

●早寝・早起きで、毎日の生活リズムを
しっかり作りましょう。

●朝ごはんを食べましょう。

●たんぱく質・ビタミン・ミネラルを
十分にとりましょう。

