

平成 29 年 8 月 分 給 食 献 立 表



社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520kcal 475kcal
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

| 日曜 | 朝献立名 | おやつ(3歳未満)材料 | お昼献立名 | ごはん材料 | おはは料 | おやつ献立名 | 材料 | |
|----|-------------------------|---------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | 枝豆牛乳 | 枝豆 20 牛乳 80 | おからナゲット かきたま汁 ごはん くだもの | おから 20 豆腐 10 片栗粉 5 ブレンヨーグルト 1 塩・コショウ 1 人参 5 煮干 2 醤油 3 キャベツ 20 パプリカ 5 ピーマン 5 味ポン 5 | マヨネーズ 5 鶏ガラスープの素 1 ニンニク 1 卵 10 わかめ 1 玉ねぎ 20 ネギ 5 白米 40 くだもの 50 | 焼きバナナケーキ 牛乳 | 薄力粉 20 パーキングパウダー シナモン 卵 10 砂糖 10 バター 5 バナナ 20 レモン汁 2 牛乳 200 | |
| 2 | お菓子牛乳 | お菓子 10 牛乳 80 | 給食研修会があります。 お弁当をお願いします。 | | | ヨーグルト | カップヨーグルト 90 | |
| 3 | クロワッサン牛乳 | クロワッサン 20 牛乳 80 | 焼き魚 煮豆・ブロッコリー 具たくさん味噌汁 ごはん くだもの | 甘塩鮭 60 白花豆 10 砂糖 5 塩 ごぼう 10 厚揚げ 15 人参 5 里芋 20 小松菜 10 味噌 5 白米 40 くだもの 50 | ブロッコリー 20 マヨネーズ 2 かぼちゃ 20 煮干 2 | フルーツポンチ | やわみ 10 スイカ 20 もも缶 10 みかん缶 5 パイナップル 10 バナナ 10 | |
| 4 | ゼリー | ゼリー粉 4 | ジャージャーうどん コーンサラダ くだもの | うどん 48 油 1 豚ひき肉 20 しょうが 1 ニンニク 1 砂糖 1 豆板醤 1 片栗粉 1 白ごま 1 レタス 5 キャベツ 20 きゅうり 10 ドレッシング 5 くだもの 50 | ネギ 5 干しいたけ 1 竹の子 10 酒 1 醤油 3 味噌 1 もやし 20 卵 10 トマト 30 コーン 5 ブロッコリー 20 | きな粉団子 牛乳 | やわみ 30 きな粉 15 砂糖 3 塩 スキム 10 栄養豆腐 15 牛乳 200 | |
| 5 | ヨーグルト もも缶 フルーツソース | ヨーグルト 50 もも缶 20 フルーツソース 5 | エッグパン カレースープ くだもの | ドッグパン 40 マーガリン 2 ウインナー 10 コーン 5 チンゲン菜 10 コンソメ 2 | 卵 20 マヨネーズ 3 塩コショウ キャベツ 20 人参 5 ペーコン 10 カレー粉 1 カレー粉 1 醤油 1 くだもの 50 | おにぎり お茶 | 白米 40 ゆかり 1 | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | チーズ牛乳 | チーズ 10 牛乳 80 | ビビンバ風 オクラの味噌汁 くだもの | 白米 40 ミンチ 20 もやし 20 ネギ 5 ニンニク 1 すりごま 1 豆腐 20 じゃが芋 20 人参 10 白米 40 くだもの 50 | ほうれん草 20 干しいたけ 10 卵 40 醤油 2 コチジャン わかめ 1 みそ 5 おくら 5 | 牛乳かけかき氷 | 牛乳 50 かき氷 50 | |
| 8 | ゆで芋牛乳 | さつま芋 50 牛乳 80 | 魚のマリネ コーンスープ ごはん くだもの | 魚 60 塩・コショウ 1 トマト 15 きゅうり 15 クリームコーン缶 20 玉ねぎ 20 白米 40 くだもの 50 | 小麦粉 5 油 5 マッシュルーム 5 パセリ 1 レモン 3 カレー粉 1 ススキム 10 人参 3 コンソメ 2 白ワイン 2 | ソーメン 麦茶 | ソーメン 33 青シソ 1 つゆ 5 | |
| 9 | くだもの牛乳 | くだもの 50 牛乳 80 | 冷やし中華 里芋のこっくり煮 くだもの | 中華麺 40 卵 10 むね肉 10 トマト 30 砂糖 3 醤油 3 里芋 50 片栗粉 10 油 3 砂糖 2 白米 40 くだもの 50 | きゅうり 20 もやし 10 わかめ 1 酢 4 煮干 1 ごま油 1 みりん 2 醤油 2 | 小豆入り蒸しパン 牛乳 | ミックス粉 20 小豆缶 11 スキム 10 牛乳 200 | |
| 10 | お菓子牛乳 | お菓子 10 牛乳 80 | 肉じゃが きゅうりの酢の物 ごはん くだもの | 豚肉 20 じゃが芋 60 玉ねぎ 40 醤油 3 ちくわ 5 きゅうり 30 大葉 2 あげ 5 砂糖 3 くだもの 50 | こんにやく 10 人参 10 砂糖 3 大根 40 人参 10 シーチキン 5 酢 4 白米 40 | チーズサンド 牛乳 | サンド用食パン 20 ジャム 5 チーズ 20 牛乳 200 | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | 枝豆牛乳 | 枝豆 10 牛乳 80 | マーボーナス トマトの漬物 ごはん くだもの | 豚ミンチ 20 ナス 40 玉ねぎ 20 生姜 1 ネギ 5 醤油 2 ガラスープの素 1 片栗粉 2 油 2 人参 10 濃口醤油 2 砂糖 1 くだもの 50 | 人参 5 干しいたけ 1 ニンニク 1 砂糖 2 味噌・豆板醤 2 酒 2 グリーンピース 5 トマト 30 酢 1 朝鮮漬物の素 1 白米 40 | くだもの | くだもの 80 | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | お菓子牛乳 | お菓子 10 牛乳 80 | 夏野菜カレー サラダ くだもの | 豚肉 20 白米 40 ナス・玉ねぎ 80 ピーマン 5 かぼちゃ 30 カレールー 10 キャベツ 20 卵 10 トマト 30 | ポイル大豆 20 コーン 5 ニンニク 1 油 2 レタス 5 きゅうり 10 わかめ 1 味ポン 5 くだもの 50 | アイスクリーム | アイスクリーム 90 | |
| 15 | くだもの牛乳 | くだもの 50 牛乳 80 | 千切り大根とひじきの炒め煮 春雨の酢の物 ごはん くだもの | 豚肉 20 千切り大根 80 ひじき 2 砂糖 3 醤油 3 酒 2 きゅうり 20 人参 10 シーチキン 5 醤油 1 ごま油 1 白米 40 くだもの 50 | 人参 10 あげみ 5 こんにやく 10 みりん 2 油 2 春雨 16 ハム 5 砂糖 3 酢 4 | 冷やしぜんざい お茶 | 小豆 20 砂糖 15 塩 やわみ 10 | |
| 16 | ゆで芋牛乳 | さつま芋 50 牛乳 80 | サラダうどん カボチャの甘煮 くだもの | うどん 48 豚しゃぶ 20 わかめ 1 オクラ 5 きゅうり 15 コーン缶 5 グリーンピース 5 砂糖 3 醤油 3 | レタス 10 トマト 30 エビ 15 つゆ 5 マヨネーズ 3 かぼちゃ 40 煮干し 2 くだもの 50 | フルーツヨーグルト | ヨーグルト 90 バイン缶 10 もも缶 10 みかん缶 5 バナナ 10 スキム 10 | |
| 17 | スティックパン牛乳 | スティックパン 20 牛乳 80 | ささ身のピカタ じゃが芋の味噌汁 ごはん くだもの | ささ身 30 塩コショウ 1 人参 5 きゅうり 20 大根 20 大根 20 しめじ 15 ねぎ 5 くだもの 50 | 小麦粉 5 卵 10 油 2 トマト 30 ドレッシング 5 煮干し 2 | モヤシ 20 じゃが芋 20 かぼちゃ 20 みそ 5 白米 40 | みたらし団子 牛乳 | やわみ 30 醤油 2 砂糖 1 片栗粉 1 牛乳 200 |
| 18 | ヨーグルト | ブレンヨーグルト 50 くだもの 20 | 魚のおろし煮 のっぺい汁 ごはん くだもの | サバ 50 塩・コショウ 1 レモン 3 砂糖 3 醤油 3 人参 10 厚揚げ 20 干しいたけ 1 醤油 3 白米 40 くだもの 50 | 油 5 大根 40 小ネギ 5 酒 2 みりん 2 ごぼう 10 里芋 20 ねぎ 5 煮干し 2 | 小倉パン 牛乳 | ロールパン 30 小豆缶 11 マーガリン 2 牛乳 200 | |
| 19 | お菓子牛乳 | お菓子 5 牛乳 80 | お好み焼き風オムレツ ビタミンスープ ごはん くだもの | 鶏肉 10 卵 30 モヤシ 10 山芋 10 ほんだし 2 ソース 2 人参 20 かぼちゃ 20 玉ねぎ 20 ホイップクリーム 2 塩・コショウ 1 | キャベツ 20 エビ 15 ねぎ 10 かつお節 1 マヨネーズ 2 青のり スキム 10 パセリ 1 コンソメ 2 白ワイン 1 くだもの 50 | ホットケーキ 麦茶 | ミックス粉 20 卵 5 牛乳 15 シロップ 2 | |
| 20 | | | | | | | | |

| 日 | 朝 | おやつ (3歳未満) | お昼 | ごはん | おやつ | | | |
|----|----------|------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|--|
| 曜 | 献立名 | 材料 | 献立名 | 材料 | 献立名 | | | |
| 21 | くだもの牛乳 | くだもの 50 牛乳 80 | 切り昆布の旨煮 ポテトサラダ ごはん くだもの | 豚肉 20 昆布 2 ごぼう 15 砂糖 3 じゃが芋 50 きゅうり 20 マヨネーズ 5 トマト 15 塩・コショウ | レンコン 20 竹の子 20 醤油 3 油 1 酒 2 みりん 2 卵 10 チーズ 5 りんご 5 白米 40 くだもの 50 | ウインナーパン 牛乳 | ミックス粉 20 ウインナー 10 牛乳 200 | |
| 22 | プリン | プリン粉 4 牛乳 40 | フィッシュバーガー ペイザンスープ くだもの | バーガーパン 40 マーガリン 2 パン粉 5 油 5 ベーコン 5 コーン 5 | 魚 50 塩・コショウ レタス 5 ミニトマト 15 大根 20 さつま芋 20 | 小麦粉 5 卵 5 キャベツ 10 人参 5 スキム 10 コンソメ 2 | うめごはん 麦茶 | 白米 40 梅干し 2 チリメン 3 青シソ 2 |
| 23 | ジャムサンド牛乳 | サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80 | カレー風味筑前煮 じゃこの酢の物 ごはん くだもの | 鶏肉 20 ごぼう 20 グリーンピース 5 こんにゃく 10 カレー粉 3 じゃこ 3 砂糖 3 酢 4 | 干しいたけ 1 じゃが芋 60 醤油 3 酒 2 大根 20 かに棒 5 白米 40 くだもの 50 | ちくわ 3 人参 10 みりん 2 生姜 1 | ゆでとうきび 牛乳 | とうきび 50 牛乳 200 |
| 24 | お菓子牛乳 | お菓子 5 牛乳 80 | ★お誕生会★ ステークスランチ | 牛肉 40 塩・コショウ キャベツ 20 紫キャベツ 5 薄ロシヨウユ 1 酢 2 麩 1 煮干し 2 | 焼肉のたれ 5 コーン 5 砂糖 1 塩 酒・みりん 4 きゅうり 5 ごま 1 醤油 2 | パプリカ 5 白米 40 ミニトマト 15 リンゴ 20 カイワレ 5 ウズラの卵 10 くだもの 50 | アイスクリーム | アイスクリーム 90 |
| 25 | ゆで芋牛乳 | さつま芋 50 牛乳 80 | 鶏肉のさっぱり照り焼き むら雲スープ ごはん くだもの | 鶏肉 40 醤油 3 片栗粉 5 油 2 浅漬けの素 5 卵白 15 白米 40 くだもの 50 | みりん 2 砂糖 3 キャベツ 20 大根 15 ほうれん草 20 人参 5 煮干し 2 醤油 3 | レモン汁 3 酒 1 きゅうり 10 人参 5 | ココア蒸しケーキ 牛乳 | ミックス粉 15 卵黄 15 牛乳 10 砂糖 3 バター 2 ココア 1 牛乳 200 |
| 26 | ヨーグルト | ヨーグルト 50 くだもの 20 ソース 5 | ちらし寿司 わかめスープ くだもの | 鶏肉 20 白米 40 醤油・塩 3 酢 4 はんぺん 5 三つ葉 3 | 人参 10 干しいたけ 1 卵 10 でんぶ 1 コーン 5 わかめ 1 エビ 15 | レンコン・ごぼう 30 砂糖 3 油 2 グリーンピース 5 煮干し 2 醤油 3 | ツナサンド 麦茶 | クロワッサン 30 シーチキン 5 マヨネーズ 3 きゅうり 5 |
| 27 | 日 | | | | | | | |
| 28 | チーズ牛乳 | チーズ 10 牛乳 80 | ミートスパ コロコロスープ くだもの | 合ミンチ 20 スパゲティ 39 トマト缶 20 コンソメ 2 ポイル大豆 20 人参 5 醤油 3 くだもの 50 | 玉ねぎ 20 人参 10 ソース 1 塩コショウ コーン 5 いんげん 5 | 干しいたけ 1 ケチャップ 5 グリーンピース 5 じゃが芋 20 煮干し 2 | かき氷 | かき氷 50 |
| 29 | くだもの牛乳 | くだもの 50 牛乳 80 | コーンシチュー 白菜のおかか和え ごはん くだもの | 鶏肉 20 コーン 5 コンソメ 2 小麦粉 5 バター・油 6 白菜 50 醤油 3 白米 40 | 人参 10 玉ねぎ 40 スキム 20 ホイップクリーム 2 人参 10 ほうれん草 20 エビ 15 | じゃが芋 50 絹さや 5 塩・こしょう 1 白ワイン 1 もやし 20 かつお節 1 | チーズ饅頭 牛乳 | 小麦粉 15 バター 5 砂糖 5 卵 5 ベーキングパウダー 1 卵黄 1 みりん 1 クリームチーズ 10 牛乳 200 |
| 30 | パン牛乳 | ロールパン 20 牛乳 80 | 豚肉と里芋の合せ煮 もずくスープ ごはん くだもの | 豚肉 20 塩・コショウ 干しいたけ 1 ネギ 10 もずく 1 かに棒 5 白米 40 くだもの 50 | 玉ねぎ 20 人参 10 砂糖 3 醤油 3 油 1 卵 10 醤油 2 白米 40 | 厚揚げ 20 ごぼう 15 油 1 卵 10 片栗粉 5 | わらび餅 牛乳 | わらび餅 50 きな粉 15 黒蜜 3 牛乳 200 |
| 31 | ゼリー | ゼリー 4 | さんま井 即席漬け 豆腐のみそ汁 くだもの | さんま 50 小麦粉 5 みりん 1 小葱 5 浅漬けの素 5 味噌 5 | 油 2 醤油 2 白米 40 キャベツ 20 わかめ 1 あげ 5 | 酒 3 砂糖 2 きゅうり 10 人参 5 煮干し 2 | フライドポテト 牛乳 | フライドポテト 60 油 5 塩 青のり 牛乳 200 |



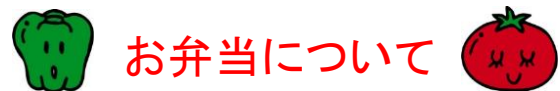
夏の疲れをとって元気に遊ぼう！！

体調を整える工夫を

子どもだって夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切。胃腸や肝臓といった内臓もけっこう疲れているのです。肝臓はとり入れた栄養素を組み立てなおし身体中に送ったり、身体に良くないものをこわしたり、栄養物をストックしたり、たくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪くなるとほかのいろいろな所も悪くなってしまいます。早めに就寝してまず疲れをとり、ごはんもたくさん食べ、元気に遊びましょう。

夏の疲れ回復のために

- 1、早寝早起きで生活リズムをつくりましょう。
- 2、1日の始まりの朝食を大切にしましょう。
パンのみ、牛乳のみでなく、おかずもいっしょに食べましょう。
- 3、良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとりましょう。
タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。これからの旬の魚はサバ、アジ、サンマなどです。夏野菜のかぼちゃ・枝豆・トマト・ピーマンなどには、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれています。こういった植物性の食べ物は、食物繊維を多く含み、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。また、血液をきれいにしたり、夏やせを回復したりします。
- 4、栄養をとった後は適度な運動と睡眠をしっかりとりましょう。



お弁当について

お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった！」という達成感を子どもが感じることが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように詰めるとよいです。

おかずはひと口サイズに

詰める前に、子どものひと口サイズにカットしておく、食べやすいです。

「いたみ」が気になる

「いたみ」が気になる季節の工夫としては・・・ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてからふたをします。

