

2016年8月 給食予定献立

渋川あゆみ保育園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやにくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちょうしをととのえる
1 月	むらさきいも せんべい	◇ういんなー きゅうり かぼちゃとひじきのきんぴら きやべつのみそしる	えだまめ ・ きらずあげ	ういんなー みそ	こめ	きゅうり かぼちゃ、ひじき きやべつ、たまねぎ、にんじん
2 火	よーぐると	ちくぜんに もやしのみそしる じゃことやさいのすのもの	とうもろこし	とりにく みそ じゃこ	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ほししいたけ もやし、にんじん、たまねぎ きゅうり、れたす、にんじん
3 水	★ さくっとあられ	ひじきごはん からあげ(♪)とりのおーぶんやき なすのみそしる おくらときゅうりのあえもの ぶちとまと	けーき	あぶらあげ とりにく みそ	こめ	ひじき、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ おくら、きゅうり、にんじん ぶちとまと
4 木	★ えだまめ	ろーるばん ぼーくびーんず やさいのまりね ぶどう	とろべー ・ せんべい	ぶたばらにく、だいず ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、にんじん ぶどう
5 金	とまと	しろみぎかなのおーぶんやき やさしいため だいこんのみそしる	ぷりん	からすがれい かれーこ みそ	こめ	きやべつ、たまねぎ、にんじん、もやし だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
6 土		おべんとうもち				
8 月	うのはなくつきー	けいちゃんやき おほしさまのあえもの わかめのみそしる	めろん ・ せんべい	とりにく ちーず みそ	こめ	にんにく、きやべつ、にら おくら、にんじん、きゅうり わかめ、ねぎ
9 火	★ ちーず	ひやしそめん かぼちゃのてんぶら やさいすていっく	えだまめ ・ くらっかー	あぶらあげ、かまぼこ	そうめん てんぶらこ	ほししいたけ、ほうれんそう かぼちゃ きゅうり、にんじん
10 水	てつしお せんべい	◇ぶたのしょうがやき きやべつのしそあえ ぶちとまと とうふときのこのすましじる	そふとぜりー	ぶたにく とうふ	こめ	しょうが きやべつ、にんじん、ゆかり ぶちとまと だいこん、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、ねぎ
11 木		やまのひ				
12 金	ぶどう	とうふのしゅうまい ぎゅうにくとびーまんのためもの ちゅうかすーぶ	こめほんぼう	とうふ、さかなのすりみ ぎゅうにく	こめ、こむぎこ はるさめ	えだまめ、にんじん、しいたけ びーまん、にんじん、たまねぎ、たけのこ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
13 土		おぼんやすみ				
15 月		おぼんやすみ				
16 火	ふわふわちっぷ	お弁当もち	くだものぜりー			
17 水	らんおうぼーろ	かれーらいす ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	かきごおり ・ ちよいす	ぎゅうにく、すきむみるく、かれーらう ちーず	こめ、じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんにく、にんじん、たまねぎ、まつしゆるーむ、りんご、ふくじんづけ れたす、きゅうり、とまと
18 木	よーぐると	なすとかぼちゃのそぼろに きゅうりのこんぶあえ とうふのみそしる	こくとうむしぼん	とりみんち とうふ、みそ	こめ	なす、かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、こんぶ わかめ、ねぎ
19 金	ぶどう	◇まぐろのたつたあげ おろしそーすがけ きぬあげときやべつのいためもの とうがのみそしる	みにみれー びすけつと	まぐろ きぬあげ みそ	こめ、かたくりこ	だいこん、こまつな きやべつ、たまねぎ、にんじん、にら とうがん、にんじん、ねぎ
20 土		おべんとうもち				
22 月	★ さくっとあられ	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ こーんすーぶ	おとうふの みたらしだんご	とりにく えび	こめ、じゃがいも せびーちえどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと、まつしゆるーむ れたす、きゅうり、かいそう たまねぎ、こーん
23 火	うのはなくつきー	すきやきふうに かつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	すいか ・ さくっとあられ	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ じゃこ	こめ、ふ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、ねぎ、ほししいたけ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
24 水	★ ちーず	まーぼーなす はるさめさらだ わかめすーぶ	ぼうむくーへん	みそ、あぶらあげ ぶたみんち、とうふ ろーすはむ ごま	こめ、かたくりこ はるさめ、ごまあぶら	なす、にんじん、たまねぎ きゅうり わかめ
25 木	えだまめ	◇ししゃものてんぶら おくら せんぎりだいこんのもの なすのみそしる	ぶどう ・ さぶれ	ししゃも あぶらあげ みそ	こめ、てんぶらこ	おくら きりほしだいこん、にんじん なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ
26 金	むらさきいも ちっぷ	しよくばん みーとぼーる れたす ぼてとさらだ おにおんすーぶ	よーぐると	あいびきみんち ろーすはむ	しよくばん こむぎこ、ごま じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、 にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、みつば
27 土		おべんとうもち				
29 月	★ せんべい	◇さけのしおやき そーみんちゃんぶるー やさいのみそしる	ふるーつかんてん	さけ かつおぶし みそ	こめ そうめん	にんじん、たまねぎ、ぼぶりか、きやべつ だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
30 火	よーぐると	ようふうあつやきたまご つなさらだ こんそめすーぶ	さかなつこ (乳児 じゃこ)・ せんべい	たまご、ぶたみんち しーちきん	こめ まよねーず	びーまん、たまねぎ、とまと きゅうり、にんじん、れたす、こーん たまねぎ、にんじん、ぼせり
31 水	★ とまと	ぎゅうどん きゅうりとわかめのすのもの おくらのすましじる	ばいんけーき	ぎゅうにく	こめ ふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり、にんじん、わかめ おくら

* _____は、自然食品のお菓子です。

* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

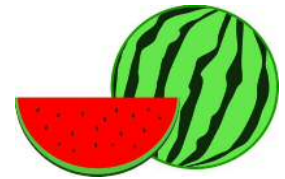
* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



真夏の太陽が照りつけ、暑い日が続きますが子どもたちの元気に遊ぶ声が聞こえてきます。
水遊びが気持ちいい季節ですね！！

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ときに必要なビタミンB群が排出されてしまうので体がだるくなったりしてしまいます。
食欲も減退することがありますが食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。。

夏の食事のポイントとして、、



①ビタミンB1を含む食材を！！

夏場はエネルギー消費量が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。
食事からのビタミンB群を補給しましょう！
ビタミンB1を多く含む食材には豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、玄米、ニンニクがあります。

②夏野菜を食べましょう！！

太陽の光を浴びた夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる体にやさしくて美味しい食材です。
旬の食材には、きゅうり、とまと、とうがん、なす、かぼちゃ、とうもろこし、ピーマンなどがあります。

③いつもとちょっと違う風味をプラスワン！！

- ・チャーハンや肉じゃが、スープ、天ぷらの衣にカレー粉をプラス！！
- ・冷しゃぶ、冷奴、サラダに梅肉やレモンしょうゆ、みそをプラス！！
- ・スープや煮物、餡かけなど片栗粉などでとろみをつけ、のどごしをやわらかく！！

食欲がでてくれば、体力は自然に回復します。



～夏の水分補給～

夏は発汗により失われる分、たくさんの水分を摂る必要があります。。

摂り過ぎに注意が必要なもの

- ・ジュース・・・糖分が多く含まれ、食欲が失せる可能性があります。
- ・コーヒー・・・カフェインが含まれ利尿作用で水分が出てしまいます。
- ・冷たすぎる飲みもの・・・胃腸に負担がかかります。

～今月のレシピ～

<とうふのみたらし団子>

材料	分量
絹ごしとうふ	150g
上新粉	130g
タレ	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	25g
水	100g
片栗粉	10g

作り方

- ①とうふと上新粉を混ぜまとめる。
(固いようであれば水をたす)
- ②沸騰した湯に①をまるめたものを落とす。
- ③火が通ったら水に②をとり、水をきる。
- ④タレの調味料を鍋に入れ火にかける。
- ⑤水溶き片栗粉で④にとろみをつける。
- ⑥③と⑤をからめる。



<なすとかぼちゃのそぼろ煮>

材料	分量
なす	60g
かぼちゃ	120g
玉ねぎ	30g
鶏ミンチ	50g
だし汁	100g
砂糖	6g
みりん	3g
酒	3g
醤油	3g
片栗粉	3g

作り方

- ①鍋に油をひき、玉ねぎ、鶏ミンチを炒める。
- ②鶏ミンチがぱらぱらになったら、だし汁を入れ、煮立ったらアクをとる。
- ③南瓜、ナスを入れ調味料で味を調える。
- ④柔らかくなったら水とき片栗粉でとろみをつける。

