



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	15 29	ご飯 鰯の漬け焼き 肉じゃが・みそ汁	オレンジ	きな粉 トースト 牛乳	さわら・豚肉・牛乳	米・油・砂糖・食パン きな粉	玉ねぎ・人参・わかめ ねぎ・オレンジ・じゃが芋 もやし	585	25.9	18.9	2.0
火	2 16 30	ご飯 鶏の味噌炒め グリーンサラダ・すまし汁	バナナ	メープル ケーキ 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・ホットケーキミックス 油・砂糖・メープルシロップ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 大根・人参・たけのこ バナナ	568	23.1	13.8	1.8
水	3 17	ロールパン 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト・コーンスープ	りんご	ピラフ 牛乳	鮭・ベーコン・牛乳	ロールパン・パン粉・米	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・りんご じゃが芋	582	27.1	18.5	2.0
木	4 18	ミートソーススパゲティ カボチャサラダ きのこスープ	ルビー	ココア プリン 牛乳	豚肉・牛乳	スパゲティ・砂糖・油 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり 南瓜・しめじ・舞茸・大根 ねぎ・ルビー・しいたけ	585	23.1	16.8	1.8
金	5 19	ご飯 豆腐のそぼろ炒め 茹でキャベツ・みそ汁	キウイ	ツナマヨ ピザ 牛乳	豆腐・鶏肉・ツナ・牛乳	米・餃子の皮・マヨネーズ 油・砂糖	玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・人参 人参・えのき・わかめ・大根 竹の子・イグサ・ユズ・炒り草	536	22.1	18.9	1.8
土	6 20	豚の味噌炒め茸 わかめと胡瓜の和え物 お麩スープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・牛乳	米・お麩・菓子・油・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・人参 胡瓜・わかめ・ねぎ バナナ・大根	573	22.9	17.0	1.8
月	8 22	ご飯 タラの照り焼き コールスローサラダ・みそ汁	りんご	つくね焼 牛乳	タラ・鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・マヨネーズ ごま油	キャベツ・人参・胡瓜・白菜 もやし・玉ねぎ・りんご	522	23.4	19.5	2.0
火	9 23	人参ロール ガーリックチキンソテー 大根とツナのコンソメ煮・スープ	オレンジ	コーン フ레이크 牛乳	鶏肉・ツナ・牛乳	人参ロール・コーンフ레이크 油・砂糖	大根・人参・じゃが芋 玉ねぎ・枝豆・オレンジ	578	27.1	19.9	2.0
水	10 24	冷やしごまだれうどん ブロッコリーソテー ヤクルト	キウイ	加ゆが おにぎり 牛乳	豚肉・しらす・牛乳	うどん・米・油・砂糖 ヤクルト	人参・もやし・ブロッコリー 青梗菜・キウイ	579	22.1	16.7	2.2
木	11	夏のスタミナ茸 ほうれん草のごま和え みそ汁	バナナ	パンダ パン 牛乳	豚肉・牛乳	米・パンダパン・油・砂糖	玉ねぎ・にら・ほうれん草 ねぎ・人参・キャベツ しめじ・バナナ	575	24.1	20.0	2.0
金	12 26	ご飯 スペイン風オムレツ マカロニサラダ・すまし汁	ルビー	チーズ じゃが 牛乳	鶏肉・卵・チーズ・牛乳	米・じゃが芋・マカロニ・油 砂糖・マヨネーズ	人参・グリーンピース・玉ねぎ 胡瓜・わかめ・たけのこ 白菜・ねぎ・ルビー	580	21.5	18.2	1.9
土	13 27	焼きそば さつま芋の甘煮 玉ねぎスープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・牛乳	蒸し中華麺・さつま芋・菓子 砂糖・油	人参・キャベツ・玉ねぎ しめじ・コーン・ピーマン オレンジ・バナナ	592	21.4	16.7	1.7
誕生会	25	炊き込みご飯 サバの塩焼き ほうれん草のごま和え・みそ汁	バナナ	夏みかん パフェ 牛乳	サバ・油揚げ・牛乳	米・枝豆・油・砂糖 コーンフ레이크・生クリーム	人参・ひじき・ほうれん草 ねぎ・キャベツ・大根 バナナ・夏みかん	581	23.4	20.3	2.0

今月のレシピ：冷やしごまだれうどん

★材料（幼児1人分）  
 ・うどん…40g ・豚肉…40g ・青梗菜…20g  
 ・もやし…20g ・人参…10g ・油…2g  
 ・おろし生姜…1g ・おろしにんにく…1g  
 ★練りごま…5g ★味噌…3g ★だし汁…50ml  
 ★醤油…1g

★作り方  
 ①鍋に油をひき、にんにくと生姜を軽く炒め豚肉を入れる。  
 ②肉に火が通ったら人参、もやしを入れる。  
 ③青梗菜は下茹でをして水気を絞り食べやすい大きさにカットしておく。  
 ④★の調味料を混ぜ合わせ味を調え冷やす。  
 ⑤茹でたうどんを冷水で冷やし水気をきって皿に盛り具材とたれをかけ、青梗菜を添えて完成。

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



\*食料購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。  
 \*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

\*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。  
 \*延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	541kcal	572kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	22.0g	23.6g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.5g	18.1g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.7g	1.9g

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。