

* 乳・アレルギー不耐症メニュー



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 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				
火	15 29	ご飯 茄子と鶏のうま塩いり炒め ♪味噌サラダ・すまし汁	キウイ	とうもろこし 麦茶	鶏肉・麦茶（代替）	米・とうもろこし・油・砂糖	ズッキーニ・玉葱・もやし・ねぎ トマト・胡瓜・キャベツ・わかめ 茄子・キウイ	586	22.7	15.9	2.1
水	16 30	枝豆ご飯 ブリの照り焼き 白菜ソテー・味噌汁	りんご	おにぎり 麦茶	ブリ・ツナ・木綿豆腐 麦茶（代替）	米・コーン・砂糖・油 マヨネーズ・マカロニ（除去）	白菜・人参・大根・えのき りんご・枝豆	579	24.5	19.4	2.7
木	17 31	ご飯 チリコンカン サラダ・スープ	ルビー	手作り ポーロ 麦茶	豚肉・大豆・豆乳 麦茶（代替）	米（代替）・片栗粉・砂糖 油	人参・玉葱・トマト・胡瓜 キャベツ・竹の子・青梗菜 白菜	576	22.1	21.6	2.7
金	18	ご飯 小松菜と厚揚げのソテー ヨーグルト	バナナ	おにぎり 麦茶	ささみ・生揚げ・チーズ 麦茶（代替）・ヨーグルト	中華麺（除去）・米・油 砂糖	胡瓜・わかめ・トマト・青梗菜 人参・しめじ・ねぎ・大根	567	28.1	15.4	2.4
土	19	豚味噌丼 コールスローサラダ すまし汁	りんご	菓子 バナナ 麦茶	豚肉・麦茶（代替）	米・コーン・油・砂糖 焼きそば・菓子・マヨネーズ	玉ねぎ・青梗菜・キャベツ 人参・りんご・バナナ	589	21.5	17.7	1.5
月	7	七夕ちらし 鶏の照り焼き グリーンサラダ・スープ	オレンジ	七夕素餅 麦茶	鮭・鶏肉・麦茶（代替）	米・油・砂糖・小麦粉・きな粉 上新粉	人参・れんこん・玉葱 ブロッコリー・パプリカ アスパラ・オレンジ・オクラ	547	24.3	13.6	2.3
火	8 22	ご飯 豚の竜田揚げ キャベツサラダ・味噌汁	キウイ	菓子 飲む ヨーグルト	豚肉・飲むヨーグルト	米・菓子・油・砂糖	キャベツ・胡瓜・トマト しめじ・菜ネギ・キウイ 人参	567	20.2	14.7	2.4
水	9 23	ご飯 白身魚のムニエル マセドアンサラダ・スープ	ルビー	冷やし 茶漬け 麦茶	おひょう・麦茶（代替）	米・レーズンパン（除去） 油・砂糖・マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・トマト・舞茸・ルビー	566	25.9	18.9	2.8
木	10	ご飯 鶏と大根のうま煮 もやしの磯辺和え・味噌汁	バナナ	菓子 びわ 麦茶	鶏肉・麦茶（代替）	米・菓子・砂糖・油・焼きそば	大根・人参・もやし・胡瓜 ねぎ・キャベツ・バナナ・びわ	554	22.6	14.9	2.3
金	11 25	ご飯 豚の生姜焼き 春雨サラダ・すまし汁	オレンジ	りんご おにぎり 麦茶	豚肉・ウィンナー 麦茶（代替）	米・春雨・ロールパン（除去） マヨネーズ	玉ねぎ・胡瓜・人参・大根 えのき・キャベツ・えのき	580	22.9	21.5	2.5
土	12 26	ご飯 おにぎり スープ	バナナ	菓子 ルビー 麦茶	鶏肉・油揚げ・麦茶（代替）	米（代替）・油・菓子	トマト・もやし・胡瓜・人参 ほうれん草・玉葱・バナナ ルビー	530	23.1	18.9	2.9
月	14 28	ご飯 豚のひきよせ さつま芋サラダ・味噌汁	バナナ	黒ゴマ おにぎり 麦茶	豚肉・生揚げ・麦茶（代替）	米・マヨネーズ・さつま芋 油・砂糖・食パン ゴマペースト	人参・玉葱・竹の子・胡瓜 人参・大根・もやし・インゲン バナナ	579	20.8	17.7	2.4
誕生会	24	チキンライス 卵焼き サラダ・スープ	パイナップル	フルーツ パフェ 麦茶	鶏肉・鶏卵・麦茶（代替）	米・砂糖・油・小麦粉（代替） ホイップクリーム	パプリカ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・もやし 大根・パイナップル・いちご・バナナ	575	22.9	18.8	2.6

* 食材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。宜しくお願い致します。

* 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。

* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

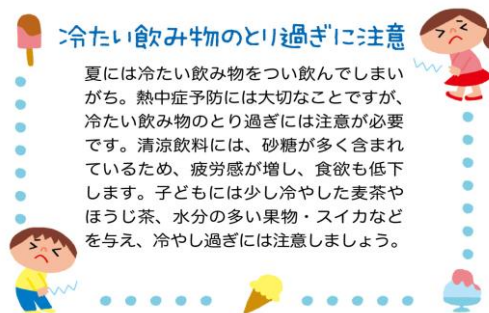


	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	548kcal	571kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	22.0g	23.2g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.2g	18.8g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.5g	2.8g

* 乳児は10時に麦茶（代替）と菓子を食べます。

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。



今月のレシピ：チリコンカン

★材料（幼児1人分）
 ・豚挽肉…30g ・水煮大豆…10g ・人参…10g
 ・玉ねぎ…30g ・トマト缶…20g
 ・おろしニンニク…1g ・油…1g
 ◎コンソメ…1g ◎ケチャップ…2g ◎砂糖…2g

★作り方
 ①玉ねぎ、人参は1cm角（水煮大豆と同じくらい）に切っておく。
 ②鍋を火にかけ油を引いてにんにくを炒めて香りを立たせ、豚肉を炒める。
 ③肉に火が通ったら玉ねぎ・人参を入れて更に炒める。
 ④水煮大豆、トマト缶を加え調味料を入れて中火で煮込む。
 ⑤味を整えて完成。

お弁当作りで 注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといったみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

