



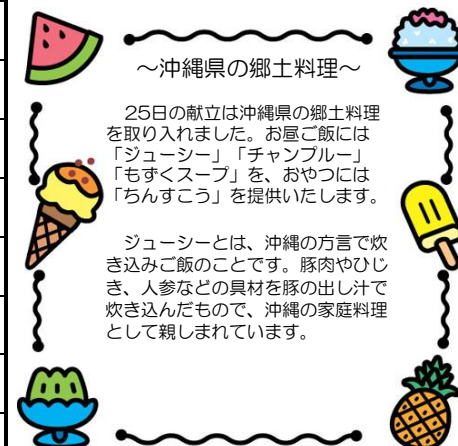
8月給食だより



きぼう保育園

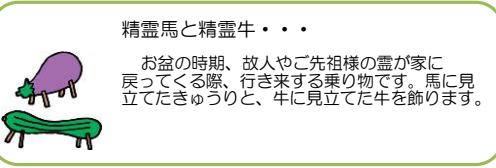
曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
金	15 29	みそ豆乳茶漬 コロコロサラダ ヤクルト	梨	ソーダーク 麦茶	豚挽肉・ヤクルト 麦茶（代替）	米（代替）・コーン・ごま・ 油・砂糖・コーンフレーク	長ねぎ・ほうれん草・人参・トマ ト・きゅうり・梨	615	22.0	24.3	2.2
土	2 16 30	鶏の塩昆布丼 白菜サラダ すまし汁	バナナ	ルビー 菓子 麦茶	鶏肉・麦茶（代替）	米・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・塩昆布・切干大根・ キャベツ・人参・白ねぎ・バナナ	560	20.0	15.3	2.1
月	4 18	ナシゴレン風混ぜご飯 ズッキーニのソテー ソトアヤム	オレンジ	マルタバ マニス 麦茶	鶏挽肉・ささみ・チーズ 卵・麦茶（代替）	米・コーン・小麦粉・バター・ 油・砂糖	赤パプリカ・人参・ズッキーニ・小 松菜・ピーマン・もやし・トマト・ オレンジ	553	23.8	17.6	1.4
火	5 19	ご飯・一口カツ ネバネバサラダ すまし汁	ルビー	せんべい バナナ 麦茶	高野豆腐・卵 麦茶（代替）	米・小麦粉・パン粉・油・砂 糖・せんべい	オクラ・なめこ・大根・きゅうり・ 玉ねぎ・キャベツ・わかめ・ル ビー・バナナ	594	18.3	18.5	3.3
水	6 20	ご飯 白身魚のカレー粉焼き グラッセ・コンソメスープ	りんご	野菜入 麦茶	おひょう・ベーコン 麦茶（代替）	米（代替）・片栗粉・コーン・ バター・じゃがいも・油・砂 糖・ごま油	人参・大根・ほうれん草・しいた け・黄パプリカ・白菜・赤パプリ カ・玉ねぎ・りんご	546	26.0	22.1	3.3
木	7 21	ご飯・野菜炒め フレンチサラダ スープ	キウイ	ミカゼリー 麦茶	ツナ・麦茶（代替）	米（代替）・オリーブ油・砂糖	ほうれん草・しめじ・キャベツ・人 参・大根・青ねぎ・キウイ・スイカ	555	21.3	24.2	1.5
金	8 22	ご飯・鶏のさっぱり煮 きゅうりとかまぼこの和え物 ごぼうのみそ汁	バナナ	ミカゼリー 麦茶	鶏肉・かまぼこ 麦茶（代替）	米・春巻きの皮・ごま油・バ ター・砂糖	大根・しいたけ・いんげん・きゅうり・ わかめ・白菜・ごぼう・玉ねぎ・バナナ	559	21.6	16.3	2.6
土	9 23	豚肉 切干大根の煮物 ヨーグルト	梨	オレンジ 菓子 麦茶	豚肉・カニ風味かまぼこ ヨーグルト・麦茶（代替）	米（代替）・マヨネーズ・菓 子・油・砂糖	玉ねぎ・人参・小松菜・白菜・きゅ うり・梨・オレンジ	549	22.9	19.0	2.9
月	25	ジュース チャンプルー 大根サラダ・もずくスープ	ルビー	ちんすこう 麦茶	豚挽肉・木綿豆腐 ウインナー・麦茶（代替）	米・小麦粉・ごま・油・砂糖	人参・ひじき・グリーンピース・玉ねぎ・ 人参・もやし・大根・わかめ・もずく・ 青ねぎ・ルビー	600	17.8	27.4	2.6
火	12 26	ご飯・鶏のソース炒め ブロッコリーのこま和え きくらげスープ	りんご	レーズン スコーン 麦茶	鶏肉・麦茶（代替）	米・コーン・小麦粉・油・砂 糖・ごま・バター	キャベツ・人参・エリンギ・ブロッ コリー・きくらげ・りんご・レーズ ン	591	21.5	20.4	1.8
水	13 27	ご飯・アジの塩焼き 小松菜の煮浸し 具沢山みそ汁	桃	ジャム クラッカー 麦茶	アジ・油揚げ・麦茶（代替）	米・じゃがいも・油・砂糖・ク ラッカー・いちごジャム	小松菜・人参・えのき・なす・玉ねぎ・ 桃	572	22.5	12.8	2.2
木	14	ご飯 ポークチャップ キャベツのナムル・もやしスープ	キウイ	きな粉 おはぎ 麦茶	豚肉・きな粉・麦茶（代替）	米・油・ごま油・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ キャベツ・のり・人参・チンゲン菜・も やし・キウイ	602	23.8	19.3	2.6
金	28	夏野菜ハヤシライス キャベツのナムル もやしスープ	キウイ	ティラミ ス 麦茶	豚肉・麦茶（代替）	米・油・砂糖	なす・トマト・黄パプリカ・玉ね ぎ・キャベツ・のり・人参・チンゲ ン菜・もやし・キウイ	615	22.0	24.3	2.2

今月のレシピ：ちんすこう	
★材料（幼児1人分）	
・薄力粉…20g ・砂糖…8g ・サラダ油…8g	
★作り方	
①ボウルにサラダ油と砂糖を入れてよく混ぜる。	
②薄力粉をふるいながら加えてさっくり混ぜる。	
③好きな形にまとめたら170度のオーブンで13分焼く。	



*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。
*今月使用するウインナー・ハム・マーガリン・マヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



精霊馬と精霊牛・・・

お盆の時期、故人やご先祖様の霊が家に
戻ってくる際、行き来する乗り物です。馬に見
立てたきゅうりと、牛に見立てた牛を飾ります。

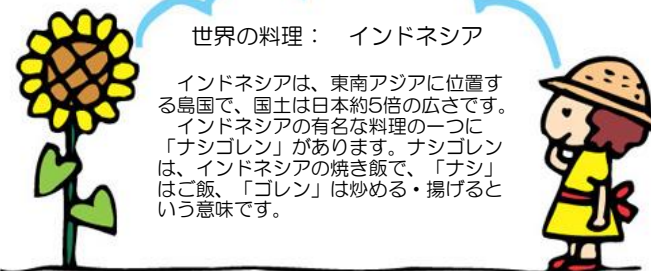
お盆になぜ おはぎ をお供えるの？

ご先祖様への感謝と敬意を表すため、
また、小豆の赤色が魔除けになると考え
られているためです。



世界の料理： インドネシア

インドネシアは、東南アジアに位置す
る島国で、国土は日本約5倍の広さです。
インドネシアの有名な料理の一つに
「ナシゴレン」があります。ナシゴレン
は、インドネシアの焼き飯で、「ナシ」
はご飯、「ゴレン」は炒める・揚げると
いう意味です。



	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	549kcal	576kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	20.8g	21.8g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.7g	19.4g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.2g	2.5g