



# 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	みそ豆乳そうめん コロコロサラダ ヤクルト	梨	ヨーグルク 牛乳	豚挽肉・ヤクルト・牛乳	そうめん・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 切干大根の煮物 すまし汁	バナナ	菓子 ルビー 牛乳	鶏肉・牛乳	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	マルタハマニス 牛乳	鶏挽肉・ささみ・チーズ・卵・ 牛乳	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 ネハネハサラダ すまし汁	ルビー	せんべい バナナ 牛乳	高野豆腐・卵・牛乳	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	594	18.3	18.5	3.3
水	6 20	ロールパン 白身魚のカレー粉焼き グラッセ・コンソメスープ	りんご	野菜スープ 牛乳	おひょう・ベーコン・牛乳	ロールパン・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	ハベロンチーフ フレンチサラダ スープ	キウイ	スイカゼリ 牛乳	ツナ・牛乳	スパゲッティ・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	ツバ パイ 牛乳	鶏肉・かまぼこ・牛乳	米・春巻きの皮・ごま油・パ 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	肉うどん 白菜サラダ ヨーグルト	梨	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・カニ風味かまぼこ・ヨー グルト・牛乳	うどん・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 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐・ウイン ナー・	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めえ きくらげスープ	りんご	レーズン スコーン 牛乳	鶏肉・牛乳	米・コーン・小麦粉・油・砂 糖・ごま油・バター	キャベツ・人参・エリンギ・ブ ロccoli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 牛乳	アジ・油揚げ・牛乳	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	フチフレーン 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 牛乳	豚肉・きな粉・牛乳	フチフレーン・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
とくべつ メニュー	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 牛乳	豚肉・牛乳	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。

～沖縄県の郷土料理～

25日の献立は沖縄県の郷土料理を取り入れました。お昼ご飯には「ジュース」「チャンプルー」「もずくスープ」を、おやつには「ちんすこう」を提供いたします。

ジュースとは、沖縄の方で炊き込みご飯のことです。豚肉やひじき、人参などの具材を豚の出汁で炊き込んだもので、沖縄の家庭料理として親しまれています。

\*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。

\*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からです。

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

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。