



8月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	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	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク		215	7.3	6.2	0.8
土	2 16 30	ルビー 菓子 牛乳	牛乳	菓子	ルビー	177	6.4	5.9	0.3
月	4 18	マルタハマニス 牛乳	牛乳・卵・チーズ	小麦粉・砂糖・バター		257	9.8	11.6	0.6
火	5 19	せんべい バナナ 牛乳	牛乳	せんべい	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
水	6 20	野菜スープ 牛乳	牛乳	じゃがいも	白菜・玉ねぎ・赤パプリカ	150	7.2	5.9	0.9
木	7 21	スイカゼリー 牛乳	牛乳		スイカ	133	5.3	5.8	0.2
金	8 22	シュガートースト 牛乳	牛乳	食パン(代替)・バター・砂糖		212	7.7	9.4	0.6
土	9 23	オレンジ 菓子 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	169	6.2	5.9	0.3
月	25	ちんすこう 牛乳	牛乳	小麦粉・砂糖・油		254	6.5	13.0	0.3
火	12 26	レーズンスコーン 牛乳	牛乳	小麦粉・砂糖・バター	レーズン	228	7.2	9.7	0.3
水	13 27	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳	クラッカー・いちごジャム		234	6.9	8.2	0.4
木	14	きな粉おはぎ 牛乳	きな粉・牛乳	米・砂糖		261	8.5	6.8	0.2
とくべつ メニュー	28	ティラミス 牛乳	ヨーグルト・牛乳	スポンジケーキ(小麦粉代替)・砂糖・油		238	8.4	11.0	0.3

* 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。

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量			デデくん
	乳児	幼児	幼児	
エネルギー	525kcal	610kcal	210kcal	
蛋白質	18.0g	21.0g	7.2g	
脂質	16.0g	18.0g	8.1g	
食塩	2.0g	2.0g	0.4g	



精霊馬と精霊牛・・・

お盆の時期、故人やご先祖様の霊が家に帰ってくる際、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。



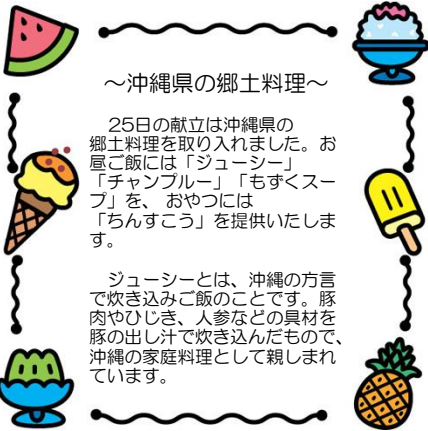
今月のレシピ：ちんすこう

★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「ジュシー」「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。

ジュシーとは、沖縄の方言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。





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。

