



8月のこんだて



平成30年8月 蒲田らびっと保育園

* 2週間サイクルの献立です

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 ・ 15 ・ 29	水	ごはん めかじきのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 果物	いりこ いもち	6分つき米、めかじき、絹ごし豆腐、たまご、にんじん、ねぎ、ピーマン、切干大根、じゃがいも、しいたけ、にぼし、かたくり粉、かつお節、砂糖、酒、食塩、みそ、みりん、こいくちしょうゆ、ごま油、なたね油	388 kcal 15.9 g 8.8 g 59.8 g	8 ・ 22	水	ごはん 高野豆腐入りハンバーグ ブロッコリーの甘酢和え 豆乳スープ	牛乳 じゃがいもポ ンケーキ ジョ	6分つき米、米粉、かたくり粉、豚ひき肉、牛乳、高野豆腐、豆乳、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、にんじん、コーン缶、ごま、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、みそ、こいくちしょうゆ、砂糖、食塩、米酢	422 kcal 16.8 g 11.3 g 61.3 g
2 ・ 16 ・ 30	木	キーマカレー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 水ようかん ビスケット	6分つき米、豚ひき肉、高野豆腐、牛乳、たまねぎ、なす、トマトホール缶、ねぎ、にんじん、きゅうり、はるさめ、わかめ、ごま、かつお節、ビスケット、粉寒天、こしあん、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、砂糖、みりん、なたね油、ごま油	435 kcal 15.4 g 13.3 g 59.5 g	9 ・ 23	木	なめこうどん あじのからあげ 小松菜のおかか和え 果物	いりこ とうもろこし 焼きおにぎり	うどん、6分つき米、米粉、かたくり粉、あじ、こまつな、なめこ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、果物、しょうが、にぼし、こいくちしょうゆ、かつお節、砂糖、酒、食塩、みりん、なたね油、ごま油	428 kcal 16.9 g 9.3 g 68.3 g
3 ・ 17 ・ 31	金	ひじきごはん いわしの梅煮 ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 コーンむしぱ ん	6分つき米、いわし、牛乳、豆乳、油揚げ、きゅうり、じゃがいも、しょうが、たまねぎ、なす、にんじん、ひじき、葉ねぎ、コーン缶、梅干し、かつお節、ごま、米粉、小麦粉、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、マヨネーズ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢、ごま油	492 kcal 16.7 g 16.3 g 67.6 g	10 ・ 24	金	トマトの炊き込みごはん 鶏肉のてりやき かぼちゃの煮物 大根スープ	牛乳 きなこラスク	6分つき米、食パン、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ缶、牛乳、きな粉、かぼちゃ、だいこん、トマト、コーン缶、わかめ、にんにく、かつお節、ごま、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、食塩、ごま油、米ぬか油	444 kcal 18.1 g 13.0 g 61.1 g
4 ・ 18	土	やきめし 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のおひたし おふのすまし汁	いりこ わかめのまる ぱん	6分つき米、鶏ひき肉、生揚げ、豆乳、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、わかめ、切干大根、コーン缶、ごま、麩、にぼし、あおのり、かつお節、みそ、米粉、砂糖、食塩、こいくちしょうゆ、なたね油	428 kcal 17.6 g 8.3 g 68.7 g	25	土	ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜の白和え 春雨スープ	こんぶ ごまむしぱ ん	6分つき米、小麦粉、米粉、豆乳、豚もも、木綿豆腐、油揚げ、こまつな、にんじん、もやし、はるさめ、こんぶ、ごま、かつお節、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、ベーキングパウダー、ごま油	379 kcal 15.2 g 6.5 g 62.0 g
6 ・ 20	月	麻婆豆腐丼 ほうれん草の磯和え そうめんスープ	牛乳 りんごゼリー ビスケット	6分つき米、そうめん、鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、ほうれん草、ねぎ、たけのこ、水煮、にんじん、にんにく、しょうが、焼きのり、かたくり粉、こいくちしょうゆ、ごま油、ビスケット、粉寒天、りんごジュース、みそ、みりん、砂糖、食塩	436 kcal 17.6 g 10.9 g 64.0 g	13 ・ 27	月	肉みそうどん スティックきゅうり さつまいものすまし汁	いりこ とうもろこし しらすと人参 のおにぎり	うどん、6分つき米、鶏ひき肉、しらす干し、さつまいも、しめじ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、にぼし、かつお節、みそ、こいくちしょうゆ、砂糖、酒、食塩、ごま油、なたね油	404 kcal 16.4 g 7.4 g 65.8 g
7 ・ 21	火	ごはん かれいの西京焼き キャベツのマヨカレー炒め オクラのすまし汁 果物	きなこ大豆 スティックぎ ょうざ	6分つき米、ぎょうざの皮、かれい、豚ひき肉、絹ごし豆腐、だいず水煮、きな粉、キャベツ、えのきたけ、オクラ、さつまいも、にんじん、ピーマン、果物、しょうが、にんにく、こいくちしょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、カレー粉、マヨネーズ、かつお節、ごま油	451 kcal 19.5 g 15.6 g 57.2 g	14 ・ 28	火	ごはん 鶏肉のトマト煮 いんげんのごまみそ和え ごぼうのみそ汁	牛乳 おからドーナ ツ	6分つき米、小麦粉、米粉、鶏もも肉、牛乳、豆乳、おから、油揚げ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ごぼう、さやいんげん、切干大根、葉ねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、ベーキングパウダー、米ぬか油、なたね油	436 kcal 15.9 g 13.5 g 59.1 g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

* 月平均栄養価 エネルギー:421kcal たんぱく質:16.7g 脂質:11.1g 炭水化物:61.3g

給食だより 8月

2018年 8月 1日 蒲田らびっと保育園



いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。照りつける日差しに体力をうばわれ食欲も落ちてしまいますが、食事をとらないとさらに体力がなくなり、、、と悪循環になってしまいます。旬の食材を食べて、夏バテにならないようにしましょう。



お盆と精進料理



お盆は、祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしをさして飾るものは馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗るものをあらわしています。

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理をお供えし、家族も同じものを食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルを多く含むので、夏バテしやすい夏の身体を整えてくれます。

旬の食材

いんげん、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、とうがん、なす、ピーマン、ぶどう、もも、なし など

夏バテを防ごう！



暑い日が続くと、さっぱりした食事や冷たいものが多いですが、そればかりでは夏バテになりやすくなってしまいます。身体をつくるたんぱく質や、身体の機能を維持する**ビタミン**や**ミネラル**が不足すると夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要な**ビタミンB群**が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米・分づき米など、ビタミンB群の豊富な食材を食べましょう。

そして、暑いとつい手が出てしまう冷たいものですが、冷たいものとりすぎは、胃腸を冷やしてしまい、様々な不調を引き起こします。また、アイスやジュースには砂糖が多く含まれており、それでおなか膨れ、食事が食べられなくなってしまうので、適量を楽しみましょう。

夏にとれる野菜は…



- 水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して体を冷やすとともに、失われた水分やミネラルを補充する働きがあります
水分やミネラルが不足すると口やのどの渇きや唇・舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などが起こります
- 血液の循環をよくして、暑さや冷たい食べ物・飲み物で弱る胃腸の働きを強め、夏バテ防止にも役立ちます

水分やビタミン・ミネラルが含まれている

夏野菜をたっぷり味わって

身体のほてりや渇きをいやし、胃腸の働きが落ちないようにしましょう

