

8月のこんだて

* 2週間サイクルの献立です

* 牛乳…すっきりCa鉄 * パン…卵・乳不使用

2021年8月 蒲田らびっと保育園

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
2 . 16 . 30	月	わかめごはん 鶏肉と麩の煮物 もやしのおかか和え かぼちゃと豚肉のみそ汁	牛乳 とうもろこし きな粉ウェー ス	米、米ぬか油、麩、かつお節、すっきりCa鉄、鶏もも肉、豚肉、しいたけ、たまねぎ、とうもろこし、もやし、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、しょうゆ、みそ、砂糖、混ぜ込みわかめ、きな粉ウェーハース	404 kcal 17.3 g 11.3 g 55.6 g	23	月	おかかふりかけごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃのごま和え おふのすまし汁	牛乳 いりこ 揚げいもち	米、かたくり粉、ごま、じゃがいも、米ぬか油、麩、わかめ(乾燥)、すっきりCa鉄、生揚げ、豚肉、にぼし、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、おかかふりかけ	409 kcal 15.4 g 10.7 g 60.4 g
3 . 17 . 31	火	タコライス 切干大根のごまヨサラダ ズッキーニのみそ汁 果物	牛乳 いりこ ごへいもち	米、ごま、じゃがいも、米ぬか油、すっきりCa鉄、にぼし、豚ひき肉、いりこ、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、たまねぎ、果物、切干大根、トマト、にんじん、ウスターソース、カレー粉、しょうゆ、トマトケチャップ、トマトホール缶、マヨドレ、みそ、砂糖、食塩	477 kcal 15.8 g 9.9 g 78.6 g	10 . 24	火	ごはん いわしの梅煮 ちんげん菜の納豆和え なすのみそ汁 果物	牛乳 人参クッキー ブルー	米、米ぬか油、小麦粉、いわし、すっきりCa鉄、挽きわり納豆、油揚げ、しょうが、果物、たまねぎ、チンゲンサイ、なす、ブルー、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、梅干し	426 kcal 13.6 g 9.5 g 70.1 g
4 . 18	水	ごはん かじきの幽庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 なめこのすまし汁 果物	牛乳 黒糖ホットケ ーキ	米、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、すっきりCa鉄、めかじき、絹ごし豆腐、豆乳、豚ひき肉、たまねぎ、とうがん、なす、なめこ、果物、にんじん、しょうゆ、みりん、酒、食塩、レモン果汁、黒砂糖、砂糖、ベーキングパウダー	429 kcal 20.5 g 9.4 g 62.9 g	11 . 25	水	パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのマヨ和え コンソメスープ	牛乳 果物 鮭と青のりのお にぎり	パン、じゃがいも、米、米ぬか油、米粉、あおのり、すっきりCa鉄、鶏もも肉、鮭、豆乳、しめじ、コーン缶、たまねぎ、果物、レタス、トマト、ブロッコリー、赤パプリカ、しょうゆ、マヨドレ、無添加コンソメ、食塩	493 kcal 20.4 g 15.1 g 67.3 g
5	木	【夏祭り】 やきそば 鶏のからあげ フルーツ	3種類のドーナツ あんぱんまん ジュース	中華めん、かたくり粉、ホットケーキミックス、米ぬか油、あおのり、きな粉、鶏もも肉、豆乳、豚肉、キャベツ、しょうが、にんにく、メロン、白桃(缶詰)、バナナ、干しぶどう、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、中濃ソース、ウスターソース、あんぱんまんジュース	664 kcal 18.2 g 25.4 g 88.7 g	12	木	ごはん 炒め酢豚 春雨としらすのサラダ かぶのスープ	チーズ なめこうどん	米、うどん(ゆで)、かたくり粉、ごま油、はるさめ、米ぬか油、しらす干し、プロセスチーズ、わかめ(乾燥)、豚肉、油揚げ、かぶ、コーン缶、たまねぎ、なめこ、かぶの葉、にんじん、ピーマン、しょうゆ、砂糖、食塩、米酢、トマトケチャップ	477 kcal 18.7 g 10.7 g 72.4 g
19	木	ジャージャー麺 もやしときゅうりの和風 サラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 ブルー シュガードーナツ	中華めん、かたくり粉、ごま、ごま油、ホットケーキミックス、米ぬか油、すっきりCa鉄、絹ごし豆腐、豆乳、豚ひき肉、きゅうり、コーン缶、しょうが、たけのこ(水煮)、たまねぎ、にんにく、ねぎ、ブルー、もやし、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒、食塩、米酢	521 kcal 17.7 g 17.4 g 71.7 g	26	木	夏野菜カレー 小松菜とツナの昆布和え 玉ねぎのすまし汁 果物	カラフルゼリー チーズ ビスケット	米、米ぬか油、米粉、ツナ缶、豚肉、プロセスチーズ、豆乳、オクラ、しいたけ、しょうが、たまねぎ、にんにく、果物、りんご、かぼちゃ、こねぎ、ごまつな、トマト、にんじん、砂糖、食塩、みりん、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ、塩昆布、粉寒天、オレンジジュース、ぶどうジュース、りんごジュース、ビスケット	455 kcal 15.8 g 12.1 g 67.6 g
6 . 20	金	ごはん わかめの落とし揚げ キャベツの桜えび和え もやしとトマトのすまし汁	チーズ フルーツ豆乳 ヨーグルト	米、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、さくらえび(素干し)、プロセスチーズ、わかめ(乾燥)、鶏ひき肉、豆乳ヨーグルト、木綿豆腐、キャベツ、きゅうり、しいたけ、バナナ、みかん(缶詰)、もやし、トマト、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	406 kcal 16.0 g 14.5 g 50.0 g	13 . 27	金	ごはん カレイの塩麴揚げ 野菜のごま酢和え ほうれん草のすまし汁	牛乳 かぼちゃとレー ズンの蒸しパン	米、かたくり粉、ごま、米ぬか油、米粉、かれい、すっきりCa鉄、豆乳、油揚げ、えのきたけ、キャベツ、しょうが、たまねぎ、にんにく、もやし、干しぶどう、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、みりん、塩麴、砂糖、食塩、米酢、ベーキングパウダー	406 kcal 16.7 g 6.1 g 68.8 g
7 . 21	土	鶏と高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草のしらす和え えのきたけとオクラのすまし汁	おせんべい ひじきとごまの おにぎり	米、ごま、ごま油、米ぬか油、刻みのり、しらす干し、ひじき、鶏ひき肉、高野豆腐、油揚げ、えのきたけ、オクラ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩、おせんべい	442 kcal 13.7 g 9.6 g 71.4 g	14 . 28	土	肉うどん 具だくさんじゃがいもチヂミ 果物	豆乳ヨーグルト ごまみそコー ン	うどん(ゆで)、ごま、ごま油、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油、豆乳、豆乳ヨーグルト、豚肉、たまねぎ、ねぎ、果物、もやし、にんじん、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、食塩、米酢、ベーキングパウダー	407 kcal 16.8 g 11.8 g 56.7 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:460kcal たんぱく質:16.9g 脂質:12.4g 炭水化物:67.8g

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



2021年8月2日
蒲田らびっと保育園
栄養士 城野

<「夏バテ」とは？>

夏になると「夏バテ」という言葉をよく聞きますが、夏バテとはどのような状態をいうのでしょうか？一般的には「食欲がなくなる」、「体がだるくなる」などがよく知られていますが、暑くて夜よく眠れなくなると自律神経の働きが崩れ、「疲れやすい」「イライラする」「やる気なくなる」など心身両面に影響が及びます。

<「夏バテ」を予防しよう！>

① 食欲がないときは「量より質」を考えましょう

食欲が落ち、料理をするのも面倒になりがちな夏には、炭水化物が多く含まれるそうめんやうどんだけになりがちになっていませんか？夏バテ予防に効果的なたんぱく質（肉・魚・豆・豆製品・卵）やビタミン（野菜・果物）も積極的に摂るようにしましょう。

② ビタミン B1 を含む食材を食べましょう

汗をかき、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にビタミン B1 は糖質（炭水化物）をエネルギーに変える働きをしています。ビタミン B1 が不足すると、疲れやすくなり、胃腸の消化・吸収が低下し、夏バテの原因となります。

ビタミン B1 が多く含まれる食材：豚肉、全粒穀物、大豆、ごまなど
【ポイント！】

- ・豚肉は、鶏肉や牛肉に比べ非常に多くビタミン B1 が含まれています。
- ・ニンニクや玉ねぎに含まれる「アリシン」と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

③ 1日に一度はたっぷり汗をかかせましょう

夏の外遊びは熱中症が気になりますよね。でも、体の成長のためには夏でも運動することが必要です。熱中症の観点から、直射日光が強い炎天下での外遊びはできるだけ避け、

朝夕の比較的涼しい時間に外で活動できる工夫をするといいでしょう。

<夏野菜を食べよう！>

夏野菜の多くは、熱くなった体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれ、逆に、潤いを与え、汗ででたものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。夏野菜をはじめとするこれらの食材を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策を試みましょう。

<食欲が落ちたときは・・・？>

食欲が落ちたときは調理法を工夫してみましょう！

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進につながります
- しょうが、にんにく⇒少し加えるだけで独特の風味になります
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなります
(子どもの分は少し甘めに味付けをすると食べやすくなります)

<7月はたなぼた会と誕生日会がありました>



いつもと違う給食にちょっと警戒していた子もいましたが、みんなよく食べていました！特に、誕生日会の星型のケーキは嬉しそうに食べていました。

<今月のもぐもぐタッチ>

ゆりぐみ：12日（木）ピーマンを触れよう

を予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。