



8月のこんだて



2022年 8月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	月	人参としらすのふりかけごはん 鶏肉と麩の煮物 さつまいもサラダ いんげんのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリー) メロン	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かつお節、しらす干し、牛乳、にんじん、さやいんげん、きゅうり、たまねぎ、メロン、6分づき米、さつまいも、麩、クラッカー、マヨドレ、米ぬか油、ブルーベリー ジャム、砂糖、食塩、みそ、みりん、酒、しょうゆ	470 kcal 17.4 g
2 16 30	火	ごはん かれいのみそ焼き なすとズッキーニのそぼろ炒め キャベツの豆乳スープ ブルー	ジャージャー麺 おせんべい	豚ひき肉、かれい、豆乳、にんじん、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、たけのこ 水煮、たまねぎ、なす、干しいたけ、ブルー 乾、6分づき米、蒸し中華めん、コーン缶、片栗粉、おせんべい、米ぬか油、ごま油、コンソメ、酒、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖	473 kcal 21.8 g
3 17 31	水	豚肉のねぎだれ丼 人参とピーマンのきんぴら 切干大根とトマトのすまし汁	牛乳 バナナ春巻き	豚肉、きな粉、油揚げ、牛乳、トマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、切干大根 乾、えのき、しょうが、バナナ、6分づき米、春巻きの皮、小麦粉、ごま、ごま油、米ぬか油、みりん、酒、砂糖、食塩、酢、しょうゆ	488 kcal 17.6 g
4 18	木	ごはん あじのカレー風味揚げ キャベツのおかか和え 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ミロプリン マンナ ビスケット	あじ、かつお節、高野豆腐、牛乳、粉寒天、にんじん、キャベツ、こねぎ、たまねぎ、6分づき米、片栗粉、マンナビスケット、ごま油、米ぬか油、酒、しょうゆ、みそ、砂糖、カレー粉、ミロ	438 kcal 14.2 g
5 19	金	ミートソーススパゲッティ こまつなフレンチサラダ じゃがいものコンソメスープ みかん缶	納豆とさばのそぼろ おにぎり チーズ	豚ひき肉、挽きわり納豆、缶詰 さば水煮、ツナ缶、ベーコン、プロセスチーズ、こまつな、にんじん、トマト缶、しめじ、たまねぎ、みかん缶、スパゲッティ、じゃがいも、6分づき米、米粉、コーン缶、ごま油、米ぬか油、しょうゆ、砂糖、食塩、酢、みりん、酒、ウスターソース、コンソメ、トマトケチャップ	476 kcal 18.5 g
6 20	土	鮭チャーハン 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のナムル ヨーグルト	牛乳 トマトとチーズの 蒸しパン ブルー	鶏もも肉、鮭フレーク、ヨーグルト、牛乳、プロセスチーズ、こねぎ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、もやし、ブルー 乾、6分づき米、小麦粉、ごま油、米ぬか油、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、トマトジュース、ベーキングパウダー	477 kcal 19.1 g
8 22	月	大豆ふりかけごはん 炒め酢鶏 春雨サラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 ごまとほうれん草の クッキー	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、乾燥わかめ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、きゅうり、だいこん、たまねぎ、オレンジ、6分づき米、片栗粉、春雨、ホットケーキミックス、ごま、ごま油、米ぬか油、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ、大豆ふりかけ	499 kcal 15.6 g
9 23	火	ツナマヨサンド スコップコロケ 切干ナポリタン オクラのコンソメスープ	高野豆腐のそぼろ やきめし バナナ	ツナ缶、鶏ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、高野豆腐、豆乳、にんじん、オクラ、たまねぎ、切干大根 乾、バナナ、食パン、じゃがいも、パン粉、コーン缶、6分づき米、マヨドレ、米ぬか油、砂糖、食塩、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ	437 kcal 15.0 g
10 24	水	納豆とりのりチャーハン 鮭のレモン焼き ブロッコリーのごま和え なすのみそ汁 もも缶	ミロ牛乳 青のりじゃがボール	挽きわり納豆、鮭、油揚げ、のり、あおのり、牛乳、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、レモン 果汁、なす、えのき、もも缶、6分づき米、片栗粉、じゃがいも、米ぬか油、ごま、しょうゆ、食塩、砂糖、みりん、みそ、ミロ	466 kcal 19.1 g
25	木	ごはん ひまわりハンバーグ ほうれん草ののり和え もやしのみそ汁	すいかおにぎり ブルー マンナ ウエハース	豚ひき肉、豆乳、のり、あおのり、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、れんこん、もやし、ブルー 乾、6分づき米、さつまいも、米ぬか油、ごま油、みそ、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、砂糖、マンナ ウエハース	477 kcal 13.2 g
12 26	金	ごはん 厚揚げの甘辛揚げ ひじきの和え物 冬瓜と豚肉のスープ	牛乳 フォー とうもろこし	生揚げ、豚肉、鶏もも肉、ひじき 乾、牛乳、にんじん、こねぎ、きゅうり、冬瓜、たまねぎ、もやし、6分づき米、片栗粉、フォー、とうもろこし、米ぬか油、ごま、ごま油、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープの素	470 kcal 17.1 g
13 27	土	鶏の照り焼き丼 スパゲッティサラダ ねぎとわかめのすまし汁	牛乳 おふラスク (きな粉) バナナ	鶏もも肉、油揚げ、きな粉、のり、乾燥わかめ、牛乳、にんじん、きゅうり、ねぎ、バナナ、6分づき米、サラダスパゲッティ、麩、米ぬか油、マヨドレ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩	458 kcal 17.3 g

* 月平均栄養価 エネルギー:469kcal たんぱく質:17.2g 脂質:16.1g

カルシウム:188mg 鉄:2.1mg 塩分:1.2g

* 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

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

蒲田らびっと保育園



給食だより 8月



2022年 8月 1日

蒲田らびと保育園

栄養士

ジリジリと照り付ける日差しとともに夏本番がやってきました。暑くてジメジメする季節ですが、すっきりとした青い空に、真っ白なもくもくの雲は夏ならではの風景で、見ると気持ちが晴れやかになりますね。

室内でも屋外でも熱中症になるリスクがあります。こまめに水分補給をして脱水状態にならないよう心がけましょう。

〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ、ゆりぐみともに

8/17(水)

ピーマンの種取り

を予定しています。



水分補給のポイント



◆ 水やお茶などの甘くないものを

ジュースやイオン飲料は、糖分を多く含むため、日常の水分補給には適していません。それだけでお腹がいっぱいになったり、ビタミンB1不足になったりして夏バテにつながることもあります。

牛乳は脂肪分が多いため水分補給ではなく、おやつに栄養補給として飲むと良いでしょう。

◆ 汗をかく前、のどが渇く前にコップ1杯程度を

一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度を「起床後・就寝前」「遊びの前後」「入浴の前後」「〇時間おき」などタイミングを決めて飲みましょう。子どもだけでなく、大人も一緒に飲むと良いですね。

◆ “少し冷たい”“くらい”のものを

暑いとキンキンに冷えたものを飲みたくなりますが、冷たすぎると胃腸の働きが落ち、夏バテにつながる可能性があるのでおすすめしません。

子どもは、のどの渇きをきちんと言葉にして

伝えることがまだできません。

周りの大人が気をつけて水分補給をしましょう。

▼ 熱中症予防には朝ごはん！

水分を飲みものだけでなく、食べものからも補給しています。また、食事は適度に塩分も含んでいるため、熱中症予防にもなります。寝ている間にカラカラになった身体を潤すためにも朝ごはんは欠かせず食べたいですね。

「だし氷」で簡単！ 冷やしみそ汁



濃い目のだしを凍らせておき、みそ汁に入ると冷たい汁物が時短できます

子どもたちの様子



ももぐみさん、おいしそうに、ときには必死に意欲的に食べています。見慣れないもの、食べ慣れない味にはやはり警戒する子が多いですが、様々な食体験ができるように工夫しています。

「にんじんあった！」「コーンたべたよ」と、食材探しが上手なゆりぐみさん。お家でもぜひ食材を探して、名前当てゲームをしながら食べてみてください。



レシピ



冬瓜と豚肉の炒め煮

材料 (大人2人+子ども2人分)

豚肉	250g	だし	1/4 カップ
冬瓜	300g	酒	小さじ1
にんじん	1/4 本	砂糖	小さじ1
油	適量	しょうゆ	小さじ1と1/4

作り方

- ① 冬瓜は種とわたを取り除き、皮をむいて一口大に切る。
にんじんは皮をむいて少し厚めのいちょう切りにする。
豚肉は2cm幅に切る。
- ② 鍋に油を温め、にんじん、豚肉を炒める。ある程度火が通ったら、冬瓜を加え弱火で炒める。
- ③ 調味料をすべて加え、具材がやわらかくなれば完成。

とろけるような食感の冬瓜はお肉との相性も抜群です。
8月はスープに使用する予定です。