

令和 2年度 8月献立予定表

*1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。 *献立は都合により変更する場合があります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・かつお節) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり・チーズ) ○バナナ	お茶	Ical - 557 kcal たんばく質 16.7 g 脂質 11.0 g 食塩相当 2.1 g
			ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・高野豆腐・黒紫米)	
3	月	○ミートソースパグティ(スパグティ・豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・ズッキーニ・トマト缶・パセリ) ○コンソメスープ(チンゲン菜・ウインナー) ○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) ○バナナ	牛乳	Ical - 581 kcal たんばく質 20.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当 2.2 g
			黒糖蒸しパン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・牛乳)	
4	火	○とうもろこしごはん(米・とうもろこし) ○味噌汁(玉葱・じゃがいも・わかめ) ○カレイの南蛮風ソースがけ(カレイ・玉葱・人参) ○冬瓜のトトロ口煮(冬瓜・ナス)	○ひじきのサラダ(ひじき・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○キウイフルーツ	Ical - 540 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.8 g
			牛乳	Ical - 553 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.6 g
5	水	○ホークカレーライス(米・豚肉・人参・玉葱・かぼちゃ・しめじ・カレールー) ○キャベツスープ(キャベツ・人参) ○小松菜とささみのサラダ(小松菜・パプリカ・ささみ) ○スイカ・バナナ	牛乳	Ical - 553 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.6 g
			豆乳ゼリー黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉)	
6	木	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・万能ねぎ・油揚げ) ○鶏の梅シロップ煮(鶏肉・梅シロップ) ○チンゲン菜のソテー(チンゲン菜・人参・コーン)	○春雨サラダ(春雨・きゅうり・パプリカ・きくらげ) ○グレープフルーツ	Ical - 554 kcal たんばく質 21.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
			牛乳	Ical - 538 kcal たんばく質 23.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.0 g
7	金	○ごはん ○すまし汁(人参・長葱) ○鮭のおろしポン酢かけ(鮭・大根) ○じゃがいもの煮物(じゃがいも・玉葱・グリーンピース)	○きゅうりの酢味噌和え(きゅうり・わかめ・かまぼこ) ○オレンジ	Ical - 538 kcal たんばく質 23.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.0 g
			チーズホットク (小麦粉・チーズ・片栗粉)	
8	土	○チャーハン(米・豚挽肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース) ○バナナ ○コンソメスープ(椎茸・玉葱) ○豚肉とナスの中華炒め(豚肉・ナス・玉葱・人参・にんにく) ○チーズ	牛乳	Ical - 650 kcal たんばく質 22.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当 1.7 g
			ジャムマフィン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ブルーベリージャム)	
11	火	○ごはん ○味噌汁(ナス・玉葱) ○夏野菜あんかけハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・ひじき・玉葱・ズッキーニ・人参・ピーマン) ○切干大根のゆかり和え(切干大根・人参・きゅうり・ゆかり)	牛乳	Ical - 548 kcal たんばく質 22.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当 2.1 g
			ウインナーまん (小麦粉・ウインナー)	
12	水	○栄養納豆ごはん(米・納豆・小松菜・人参・しらす・青のり・チーズ・ごま) ○味噌汁(麩・なめこ・わかめ) ○鶏の葱塩焼き(鶏肉・長葱) ○チンゲン菜の和え物(チンゲン菜・もやし・パプリカ)	牛乳	Ical - 523 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.8 g
			オレンジゼリー (オレンジジュース・みかん缶・アガー)	
13	木	○ごはん ○夏野菜スープ(ズッキーニ・パプリカ・トマト缶) ○鮭のポテト焼き(鮭・じゃがいも・パセリ) ○野菜炒め(キャベツ・人参・ピーマン・玉葱)	○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン) ○グレープフルーツ	Ical - 521 kcal たんばく質 20.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.3 g
			あげパン (コッペパン・シナモン)	
14	金	○五目そうめん(そうめん・鶏肉・ほうれん草・人参・椎茸・かまぼこ・コーン) ○回鍋肉(キャベツ・豚肉・長葱・パプリカ) ○きゅうりともやしのしらす和え(きゅうり・もやし・しらす) ○オレンジ	牛乳	Ical - 458 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当 2.5 g
			ボンデケーショ (じゃがいも・米粉・チーズ・牛乳)	
15	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ○野菜スープ(長葱・わかめ・コーン) ○チーズ入りサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・チーズ) ○バナナ	牛乳	Ical - 603 kcal たんばく質 19.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.8 g
			苺の蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・苺ジャム)	
17	月	○夏野菜キーマカレー(米・豚挽肉・大豆・玉葱・人参・ナス・ズッキーニ・枝豆・トマト缶・カレールー) ○コンソメスープ(玉葱・椎茸) ○ほうれん草のツナのサラダ(ほうれん草・ツナ・コーン・パプリカ・ごま) ○バナナ	牛乳	Ical - 620 kcal たんばく質 23.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当 1.9 g
			プリン (卵・牛乳)	
18	火	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・ナス・しめじ) ○中華スープ(チンゲン菜・椎茸・玉葱) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・パプリカ・練りごま) ○梨	お茶	Ical - 536 kcal たんばく質 17.9 g 脂質 11.9 g 食塩相当 2.5 g
			チキンピラフ (米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース)	
19	水	○ごはん ○すまし汁(わかめ・えのき) ○サバの味噌焼き(サバ・味噌) ○大豆の煮物(大豆・人参・椎茸)	○オクラともやしの塩昆布和え(オクラ・もやし・塩昆布) ○グレープフルーツ	Ical - 505 kcal たんばく質 21.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.8 g
			牛乳	Ical - 546 kcal たんばく質 23.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.5 g
20	木	○ごはん ○味噌汁(人参・玉葱) ○豚の冷しゃぶ(豚肉・パプリカ) ○さつまあげの煮物(さつま揚げ・玉葱・いんげん)	○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・ツナ・マヨドレ) ○梨	Ical - 546 kcal たんばく質 23.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.5 g
			お茶	Ical - 546 kcal たんばく質 23.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.5 g

21	金	○ごはん ○ホワイトスープ (人参・ほうれん草・豆乳) ○鶏のバーベキューソース焼き (鶏肉・ケチャップ・中濃ソース) ○冬瓜の煮物 (冬瓜・ベーコン)	○三色サラダ (きゅうり・人参・もやし) ○オレング	牛乳	IUP -	490 kcal
				フルーツカクテル (もも・みかん・バナナ・りんご・レーズン)	たんぱく質	18.9 g
22	土	○じゃこチャーハン (米・じゃこ・長葱・人参・グリーンピース) ○キャベツスープ (キャベツ・コーン) ○豚のコンソメ炒め (豚肉・玉葱・人参) ○バナナ	○きゅうりの酢の物 (きゅうり・もやし・みかん缶) ○グレープフルーツ	牛乳	IUP -	621 kcal
				枝豆スコーン (小麦粉・豆乳・枝豆・チーズ)	たんぱく質	21.9 g
24	月	○ごはん ○味噌汁 (ナス・冬瓜) ○カジキの照り焼き (カジキ) ○ひじきの煮物 (ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース)	○バナナ	牛乳	IUP -	546 kcal
				レーズンクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・レーズン)	たんぱく質	21.7 g
25	火	○ごはん ○野菜スープ (もやし・人参) ○レバーのラタトゥイユ風 (豚レバー・玉葱・ズッキーニ・ナス・ピーマン・トマト缶・バジル) ○キャベツのサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン)	○バナナ	牛乳	IUP -	611 kcal
				桃ジュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・桃)	たんぱく質	22.6 g
26	水	○マーボーナス丼 (米・豚挽肉・ナス・人参・長葱・椎茸) ○春雨スープ (春雨・パプリカ・コーン) ○ほうれん草ナムル (ほうれん草・もやし・人参・ごま) ○バナナ	○バナナ	牛乳	IUP -	568 kcal
				人参マフィン (小麦粉・人参・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質	17.9 g
27	木	○ごはん ○味噌汁 (オクラ・玉葱) ○鶏の香味焼き (鶏肉・長葱・生姜・にんにく) ○人参しりしり (人参・ツナ・ごま)	○ひじきの和え物 (ひじき・きゅうり・コーン) ○梨	お茶	IUP -	552 kcal
				冷やし雑炊 (米・鶏肉・万能ねぎ・椎茸・人参・黒紫米)	たんぱく質	19.6 g
28	金	●ナジゴレン (鶏肉・玉葱・パプリカ・エビ・ケチャップ・パセリ) ○もやしスープ (もやし・わかめ・椎茸) ○ほうれん草のソテー (ほうれん草・コーン・ウインナー) ●ガドガド風サラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・練りごま)	○オレング	お茶	IUP -	521 kcal
				ミーゴレン (焼きそば麺・豚挽肉・玉葱・もやし・ピーマン・ケチャップ)	たんぱく質	16.5 g
29	土	○コーンヒラフ (米・鶏肉・コーン・玉葱・グリーンピース) ○コンソメスープ (キャベツ・パプリカ) ○洋風肉じゃが (じゃがいも・豚肉・人参・玉葱) ○バナナ	○切干大根のごま和え (切干大根・人参・きゅうり・ごま) ○グレープフルーツ	お茶	IUP -	651 kcal
				チーズおかおにぎり (米・チーズ・おかか)	たんぱく質	18.6 g
31	月	○ごはん ○味噌汁 (さつまいも・玉葱) ○白身魚のみりん焼き (カレイ・長葱) ○夏野菜のソテー (ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・玉葱)	○切干大根のごま和え (切干大根・人参・きゅうり・ごま) ○グレープフルーツ	お茶	IUP -	662 kcal
				ジャージャー麺フォー (フォー麺・豚挽肉・人参・椎茸・長葱・きゅうり)	たんぱく質	16.8 g

インドネシアの料理

※栄養価は幼児の記載です。乳児は約80%の栄養価になります。

すいか ～たてじまはキリトリ線？～

夏の風物詩のすいか！ですが、食べる時に気になるのが種。
切りに種が見えていれば取りやすいですね。
そんな時は、「黒いたてじま」に包丁を入れてカットしてみてください。スイカの種は黒いしま模様の位置に集中されています。
切り口から種を見えにくくしたい場合は、黒いしま模様からずらして包丁を入れると良いです。

すいかは、90%が水分で、カリウム等のミネラルが含まれているので熱中症予防に効果があります。
更に血流状態の改善をしてくれる栄養素が含まれているのでむくみや美肌効果も期待できます。

野菜クラッカー

- | | | |
|-------------|-------|-------------|
| 材料 (約15枚) | } *粉類 | ・油 10ml |
| ・薄力粉 80g | | ・マヨネーズ 10ml |
| ・片栗粉 20g | | ・水 30ml |
| ・カレー粉 少々 | | ・枝豆 5g |
| ・バジル (粉) 少々 | | ・人参 10g |
| ・塩 少々 | | ・とうもろこし 5g |

作り方

- ①枝豆は茹でてさやから豆を出し、人参と一緒にみじん切りにする。*粉類を合わせておく。
- ②マヨネーズ・油・水を合わせ、よく混ぜる。
- ③①の野菜を②に加え、*粉類を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。生地が粉っぽい場合は、水で調整をする。
- ④③の生地を2mm程の厚さに伸ばし、好きな形に切る。
- ⑤170℃のオーブンで15～20分程度焼く。

野菜は、その他のとうもろこしなどの夏野菜でも、
コマや干しエビなどを加えても風味が良いです。形は、クッキー型で型抜きをしたり、細長く切ってクッキーのような形も食べやすいです。

