

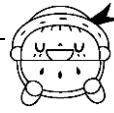
## 令和 3年度 8月献立予定表

\*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
2	月	○ごはん ○味噌汁(ほうれん草・えのき) ○鶏のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・グリーンピース)	○モロヘイヤとポテトのサラダ (じゃがいも・モロヘイヤ・人参・コーン・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 たんぱく質 458 kcal 脂質 22.7 g 食塩相当 9.9 g
				水ようかん (こしあん・アガー) たんぱく質 1.7 g 脂質 558 kcal 食塩相当 17.8 g
3	火	○夏野菜カレー(米・豚肉・人参・玉葱・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ・カレールー) ○コンソメスープ(パプリカ・コーン・パセリ) ○キャベツのゆかり和え(キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり)	○チョコレギサラダ(キャベツ・もやし・人参・海苔) ○グレープフルーツ	牛乳 たんぱく質 17.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.2 g
				梅ジャム蒸しパン (米粉・豆乳・手作り梅シロップ) たんぱく質 544 kcal 脂質 23.1 g 食塩相当 13.8 g
3	水	○ごはん ○すまし汁(万能ねぎ・麩) ○アジの南蛮漬け風(アジ・人参・玉葱) ○ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・パプリカ・ツナ・ごま)	牛乳 桃のシュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・桃) たんぱく質 20.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.4 g	
4	木	○ごはん ○味噌汁(油揚げ・なめこ) ○豚の冷しゃぶ(豚肉・パプリカ・ごま) ○蒸しとうもろこし	○チョコレギサラダ(キャベツ・もやし・人参・海苔) ○グレープフルーツ	牛乳 ウインナーまん (小麦粉・ウインナー) たんぱく質 24.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.9 g
				牛乳 枝豆じゃこスコーン (小麦粉・豆乳・枝豆・じゃこ) たんぱく質 560 kcal 脂質 23.4 g 食塩相当 1.6 g
5	金	○ねばねば丼(米・納豆・オクラ・きゅうり・人参・昆布・モロヘイヤ) ○味噌汁(長葱・冬瓜) ○鶏肉のさっぱり煮(鶏肉) ○小松菜のサラダ(小松菜・パプリカ・ひじき)	○オレンヂ ○オレンヂ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・苺ソース) たんぱく質 605 kcal 脂質 23.1 g 食塩相当 16.7 g
				牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・レーズン) たんぱく質 415 kcal 脂質 6.8 g 食塩相当 1.6 g
6	土	○冷やしうどん(うどん・わかめ・人参・椎茸) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○ナムル(もやし・きゅうり・ごま) ○チーズ	○バナナ ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・苺ソース) たんぱく質 21.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当 1.7 g
				お茶 冷やし雑炊 (米・鶏肉・人参・椎茸・万能ねぎ) たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当 1.5 g
7	日	○ごはん ○野菜スープ(オクラ・玉葱) ○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・パプリカ・トマト缶・バジル) ○小松菜とささみのサラダ(小松菜・人参・もやし・ささみ)	○きゅうりの酢味噌和え(きゅうり・わかめ・かまぼこ) ○グレープフルーツ	牛乳 お茶 小松菜のおやき (小麦粉・白玉粉・小松菜・豚挽肉・ごま) たんぱく質 412 kcal 脂質 21.1 g 食塩相当 1.7 g
				牛乳 梅ジュース メーブルケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メーブルシロップ) たんぱく質 469 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当 1.5 g
8	月	○ごはん ○すまし汁(麩・椎茸) ○カレイのみりん焼き(カレイ) ○切干し大根の煮物(切干し大根・人参・油揚げ・いんげん)	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○オレンヂ	牛乳 黒糖マフィン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・豆乳) たんぱく質 713 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当 22.0 g
				牛乳 どうもろこしのスコーン (小麦粉・スイートコーン・牛乳・スキムミルク・チーズ) たんぱく質 596 kcal 脂質 22.2 g 食塩相当 17.8 g
9	火	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・万能ねぎ) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○オレンヂ	お茶 冷やし雑炊 (米・鶏肉・人参・椎茸・万能ねぎ) たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当 1.5 g
				牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
10	水	○ごはん ○すまし汁(麩・椎茸) ○カレイのみりん焼き(カレイ) ○切干し大根の煮物(切干し大根・人参・油揚げ・いんげん)	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○オレンヂ	牛乳 黒糖マフィン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・豆乳) たんぱく質 713 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当 22.0 g
				牛乳 どうもろこしのスコーン (小麦粉・スイートコーン・牛乳・スキムミルク・チーズ) たんぱく質 596 kcal 脂質 22.2 g 食塩相当 17.8 g
11	木	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・万能ねぎ) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○オレンヂ	お茶 冷やし雑炊 (米・鶏肉・人参・椎茸・万能ねぎ) たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当 1.5 g
				牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
12	金	○チャーシューうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・ナス・しめじ・ニラ) ○中華スープ(玉葱・チンゲン菜) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ) ○春雨サラダ(春雨・きゅうり・パプリカ・もやし)	○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンヂ	牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
				牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
13	土	○ごはん ○味噌汁(ナス・里芋) ○魚の塩焼き(マス) ○五目煮(大豆・人参・こんにゃく・いんげん・椎茸)	○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンヂ	牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
				牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
14	日	○ごはん ○味噌汁(オクラ・人参) ○鶏のごま焼き(鶏肉・ごま) ○さつまいもの煮物(さつまいも・人参・玉葱・グリーンピース)	○ほうれん草のじゃこ和え (ほうれん草・パプリカ・もやし・じゃこ) ○オレンヂ	お茶 フルーツヨーグルト (備蓄用フルーツ缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト) たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g
				お茶 フルーツヨーグルト (備蓄用フルーツ缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト) たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g
15	月	○ごはん ○味噌汁(オクラ・人参) ○鶏のごま焼き(鶏肉・ごま) ○さつまいもの煮物(さつまいも・人参・玉葱・グリーンピース)	○ほうれん草のじゃこ和え (ほうれん草・パプリカ・もやし・じゃこ) ○オレンヂ	お茶 フルーツヨーグルト (備蓄用フルーツ缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト) たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g
				お茶 フルーツヨーグルト (備蓄用フルーツ缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト) たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g
16	火	○ごはん ○味噌汁(オクラ・人参) ○鶏のごま焼き(鶏肉・ごま) ○さつまいもの煮物(さつまいも・人参・玉葱・グリーンピース)	○ほうれん草のじゃこ和え (ほうれん草・パプリカ・もやし・じゃこ) ○オレンヂ	お茶 フルーツヨーグルト (備蓄用フルーツ缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト) たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g
				お茶 フルーツヨーグルト (備蓄用フルーツ缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト) たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.1 g
17	水	○ごはん ○味噌汁(ナス・里芋) ○魚の塩焼き(マス) ○五目煮(大豆・人参・こんにゃく・いんげん・椎茸)	○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンヂ	牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
				牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
18	木	○ごはん ○味噌汁(かぼちゃ・しめじ) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○夏野菜ソテー(ズッキーニ・パプリカ・オクラ・ベーコン)	○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○オレンヂ	牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
				牛乳 豆乳ゼリー-黒蜜かけ (豆乳・アガー・黒糖・きな粉) たんぱく質 474 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 12.1 g
19	金	○ごはん ○味噌汁(豆腐・長葱) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○春雨のソテー(春雨・人参・ピーマン・桜えび)	○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸) ○グレープフルーツ	牛乳 いもち (じゃがいも・青のり) たんぱく質 489 kcal 脂質 20.1 g 食塩相当 14.1 g
				牛乳 いもち (じゃがいも・青のり) たんぱく質 489 kcal 脂質 20.1 g 食塩相当 14.1 g



21	土	○焼うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○野菜スープ(玉葱・チンゲン菜) ○さつまいもの豆乳煮(さつまい芋・豆乳) ○チーズ	○バナナ	牛乳 抹茶マフィン (小麦粉・抹茶・豆乳・スキムミルク)	I167 - たんぱく質 21.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当 1.6 g
23	月	○ナスの和風スバゲティ(スバゲティ・鶏肉・ナス・しめじ・えのき・人参・万能ねぎ) ○モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ・玉葱) ○大豆サラダ(大豆・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○バナナ		お茶 おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	I167 - たんぱく質 18.1 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.9 g
24	火	●バエリア(米・鶏肉・玉葱・パプリカ・ピーマン・えび) ○コンソメスープ(玉葱・キャベツ) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・パプリカ・しめじ・ベーコン) ●人参サラダ(人参・もやし・コーン)	○オレンジ	牛乳 チョコロス (小麦粉・牛乳・バター・卵・シナモン)	I167 - たんぱく質 17.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.1 g
25	水	○ごはん ○すまし汁(えのき・チンゲン菜) ○サバのしょうが味噌煮(サバ・味噌・しょうが) ○小松菜と厚揚げのソテー(小松菜・厚揚げ・パプリカ・しめじ)	○切干大根のゆかり和え(切干大根・人参・きゅうり・ゆかり) ○グレープフルーツ	お茶 焼きそば (焼きそば麺・豚挽肉・キャベツ・人参・もやし・桜えび)	I167 - たんぱく質 19.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当 1.7 g
26	木	○ごはん ○味噌汁(もやし・長葱) ○鉄分たっぷりハンバーグ(豚挽肉・鶏レバー・豆腐・ひじき・玉葱・ケチャップ・ソース) ○冬瓜のトトロト煮(冬瓜・えび)	○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○梨	梅ジュース アップルシナモンマフィン (小麦粉・りんご・シナモン・レーズン・スキムミルク・牛乳)	I167 - たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.4 g
27	金	☆タコライス(米・豚挽肉・玉葱・トマト・キャベツ・レタス・チーズ・カレー粉) ☆オニオンスープ(玉葱・人参) ☆鶏の照り焼き(鶏肉)	☆オレンジ	牛乳 いちごムース (苺ソース・生クリーム・ゼラチン)	I167 - たんぱく質 26.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.3 g
誕生会		☆さっぱりサラダ(きゅうり・もやし・コーン)			
28	土	○中華丼(米・豚肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ○中華スープ(長葱・わかめ) ○きゅうりの昆布和え(きゅうり・もやし・人参・塩昆布) ○チーズ	○バナナ	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ココア)	I167 - たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.5 g
30	月	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・長葱) ○じゃがいもの中華煮(じゃがいも・人参・グリーンピース) ○棒棒鶏サラダ(きゅうり・もやし・鶏ささみ・パプリカ・ごま) ○バナナ		お茶 手ネンビラフ (米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース)	I167 - たんぱく質 19.2 g 脂質 9.2 g 食塩相当 1.2 g
31	火	○とうもろこしごはん(米・とうもろこし) ○味噌汁(ナス・油揚げ) ○白身魚のおろしソース掛け(メルルルサ・大根おろし) ○がんもの煮物(がんもどき・里芋・人参・いんげん)	○小松菜のサラダ(小松菜・ひじき・パプリカ・マヨドレ) ○梨	牛乳 梅ゼリー (手作り梅シロップ・アガー)	I167 - たんぱく質 22.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当 2.2 g

※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。

## オクラ

### ★旬★

オクラの旬は6~8月ですが、施設栽培に加え晩秋から春先まではタイなどの南国からも輸入され、通年市場に流通しています。

### ★効果★

独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的です。オクラに沢山含まれているカリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。また、カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

### ★下処理★

使う前に塩をこすりつけるようにして洗うと産毛が綺麗に獲れ、色が鮮やかになります。また、ヘタの周り(ガク)の硬い部分を、包丁の柄に近い方で面取りするように削り取ります。こうすることでヘタのところまで食べられて、丸ごと天ぷらや炒めものにするなど、余すことなく使えます。

## ねばねば丼 (2人分)

- ・米 適量
- ・納豆 30g
- ・オクラ 15g
- ・きゅうり 20g
- ・人参 10g
- ・刻み昆布 1g
- ・モロヘイヤ 15g
- ・醤油 5g
- ・昆布だし 2g

### <作り方>

- ①オクラを小口切り、きゅうり、人参を1cm角のコロコロに切る。モロヘイヤは粗みじんに切る。昆布を水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ②オクラ、人参、昆布、モロヘイヤを茹で、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③②にきゅうり、醤油、昆布だし、納豆を混ぜてご飯の上に乗せて完成。

