



令和4年度 8月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆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。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○ごはん・手作りのりかけ(煮干し・かつお節・ごま・青のり) ○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○グレイプフルーツ ○白身魚のみりん焼き(ひらす) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン汁)	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・牛乳・バター・レーズン・スキムミルク)	I初片 - 548 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.6 g
2	火	○夏野菜カレー(米・鶏肉・玉葱・かぼちゃ・人参・ナス・ズッキーニ・枝豆・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(じゃがいも・玉葱・パセリ) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・コーン) ○スイカ(乳児)・バナナ(幼児)	牛乳 ほうれん草蒸しパン (小麦粉・ほうれん草・甘納豆・スキムミルク・牛乳)	I初片 - 602 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.6 g
3	水	○ごはん ○野菜スープ(冬瓜・えのき) ○魚のフリット(太刀魚・小麦粉・マヨドレ) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・いんげん)	牛乳 ピザロール (小麦粉・ヨーグルト・牛乳・枝豆・コーン・チーズ・ケチャップ・バジル)	I初片 - 609 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当 1.9 g
4	木	○ごはん ○春雨スープ(春雨・コーン・人参) ○油淋鶏(鶏肉・長葱・生姜・にんにく) ○冬瓜の中華そばあんかけ(冬瓜・鶏挽肉・枝豆) ○もやしナムル(もやし・小松菜・パプリカ) ○グレイプフルーツ	牛乳 シナモン揚げパン (コッペパン・シナモン)	I初片 - 544 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.1 g
5	金	○トンテキ丼(α米・豚肉・玉葱・キャベツ・中濃ソース・ケチャップ・にんにく) ○僧兵汁(豆腐・人参・椎茸・ごぼう) ○切干大根のゆかり和え(切干大根・きゅうり・人参・ゆかり) ○蒸しとうもろこし ○キウイフルーツ	お茶 伊勢うどん (うどん・万能ねぎ・天かす・かつお節)	I初片 - 500 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.5 g
6	土	○わかめごはん(米・わかめ) ○野菜スープ(もやし・玉葱) ○生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○チーズ入りサラダ(人参・きゅうり・コーン・チーズ)	牛乳 メープルマフィン (小麦粉・豆乳・メープルシロップ)	I初片 - 569 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当 0.9 g
8	月	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・キャベツ) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○夏野菜の焼き浸し(ズッキーニ・ナス・パプリカ) ○カラフルサラダ(大豆・人参・きゅうり・マヨドレ) ○グレイプフルーツ	牛乳 三色ゼリー (オレンジジュース・カルピス・牛乳・寒天)	I初片 - 418 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.6 g
9	火	○ごはん ○すまし汁(麩・なめこ) ○カレイの味噌焼き(カレイ) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参)	牛乳 お好み焼き風いもち (じゃがいも・青のり・中濃ソース・マヨドレ・かつお節)	I初片 - 460 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.5 g
10	水	○ごはん ○青菜のスープ(チンゲン菜・コーン) ○豚肉と厚揚げの中華炒め(豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・ピーマン・たけのこ) ○やみつきキャベツ(キャベツ・きゅうり・水菜・海苔) ○グレイプフルーツ	牛乳 人参マフィン (小麦粉・人参・レーズン・牛乳・スキムミルク)	I初片 - 593 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当 0.5 g
12	金	○トマトの冷製スパゲティ(スパゲッティ・トマト・ツナ・パプリカ・にんにく・パセリ) ○モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・玉葱) ○鶏と夏野菜のグリル(鶏肉・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ) ○バナナ	お茶 五平餅 (米・黒米)	I初片 - 524 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.8 g
13	土	○焼うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・おおか) ○きのこスープ(しめじ・コーン) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ココアスコーン (小麦粉・豆乳・ココア)	I初片 - 565 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当 2.0 g
15	月	○ごはん ○味噌汁(わかめ・えのき) ○豚の冷しゃぶ(豚肉・大根) ○ズッキーニの金平(ズッキーニ・人参・エリンギ)	牛乳 メープルきな粉クッキー (小麦粉・豆乳・おから・メープル・きな粉・スキムミルク)	I初片 - 527 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.3 g
16	火	○ごはん ○味噌汁(切干大根・油揚げ) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○揚げ大豆の青のり和え(大豆・いりこ・青のり) ○いんげんのごま和え(いんげん・ひじき・人参・ごま) ○グレイプフルーツ	牛乳 メロンパン風スコーン (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・レモン汁)	I初片 - 538 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.7 g
17	水	○ジャージャー麺(中華麺・豚挽肉・人参・玉葱・ナス・しめじ・ニラ・きゅうり) ○野菜スープ(キャベツ・もやし) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・ささみ・パプリカ・コーン) ○バナナ	お茶 おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	I初片 - 468 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.7 g 食塩相当 0.9 g
18	木	○鮭ごはん(米・鮭・三つ葉) ○すまし汁(たけのこ・小松菜) ○さんが焼き風(鶏挽肉・アジ・長葱・人参・万能ねぎ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・いんげん) ○酢の物(わかめ・きゅうり・みかん) ○キウイフルーツ	牛乳 ばらっば風まんじゅう (小麦粉・さつまいも・あんこ)	I初片 - 584 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当 1.7 g
19	金	○ごはん ○味噌汁(モロヘイヤ・かぼちゃ) ○サバの塩焼き(サバ) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま) ○きゅうりのしらす和え(きゅうり・しらす・もやし・パプリカ) ○オレンジ	牛乳 野菜クラッカー (小麦粉・枝豆・人参・マヨドレ・バジル・カレー粉)	I初片 - 495 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.6 g



20	土	○中華丼(米・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・きくらげ) ○ポテトスープ(じゃがいも・コーン・パセリ) ○ナムル(もやし・きゅうり・人参) ○チーズ ○バナナ	○バナナ		お茶 ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・グリーンピース)	Iレシピ - 592 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.1 g
22	月	○冷やしうどん(うどん・鶏肉・わかめ・人参・かまぼこ・椎茸) ○肉じゃが(じゃがいも・豚肉・人参・玉葱) ○オクラの煮浸し(オクラ・しめじ・パプリカ) ○バナナ			お茶 じゃこゆかりおにぎり (米・黒米・ちりめんじゃこ・ゆかり)	Iレシピ - 470 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当 0.3 g
23	火	○ごはん ○野菜スープ(水菜・コーン) ○レバーのラタトゥイユ風(豚レバー・ズッキーニ・ナス・トマト缶・パプリカ・ピーマン・バジル) ○キャベツのオリーブサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・オリーブ油・レモン汁)	○グレープフルーツ		牛乳 フルーツカクテル (みかん缶・スイカ・りんご缶・バナナ)	Iレシピ - 482 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 5.3 g 食塩相当 2.1 g
24	水	○とうもろこしごはん(米・とうもろこし) ○味噌汁(かぶ・玉葱) ○白身魚のおろしソースがけ(ホキ・大根) ○ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・グリーンピース)	○ほうれん草のおかか和え(ほうれん草・きゅうり・人参・おかか) ○オレンジ		牛乳 ナス味噌おやき (小麦粉・白玉粉・ナス)	Iレシピ - 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当 0.3 g
25	木	○ごはん ○豆腐スープ(豆腐・チンゲン菜) ○レバー炒め(豚肉・鶏レバー・もやし・人参・ニラ) ○春雨サラダ(春雨・小松菜・人参・コーン・きくらげ)	○バナナ		牛乳 ひまわり蒸しパン (小麦粉・かぼちゃ・あんこ・牛乳)	Iレシピ - 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当 0.6 g
26	金	☆タコライス(米・黒米・豚挽肉・玉葱・トマト・キャベツ・ケチャップ・チーズ・マヨドレ・カレー粉) ☆野菜スープ(オクラ・人参) ☆夏野菜ソテー(ズッキーニ・ウィンナー・パプリカ・エリンギ) ☆メロン			牛乳 ブルーベリーチーズケーキ (小麦粉・卵・チーズ・ブルーベリー・バター・粉糖)	Iレシピ - 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当 1.2 g
誕生会						
27	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース・パセリ) ○コンソメスープ(パプリカ・もやし) ○キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) ○チーズ	○バナナ		牛乳 米粉ジャム蒸しパン (米粉・豆乳・ジャム)	Iレシピ - 559 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当 1.1 g
29	月	○ごはん ○野菜スープ(冬瓜・小松菜) ○鶏のBBQソース焼き(鶏肉・中濃ソース・ケチャップ) ○青のりポテト(じゃがいも・青のり)	○ひじきサラダ(ひじき・人参・きゅうり・マヨドレ) ○オレンジ		牛乳 アップルパイ (餃子の皮・りんご・レーズン・シナモン)	Iレシピ - 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当 0.9 g
30	火	○ねばねば丼(米・納豆・モロヘイヤ・オクラ・きゅうり・人参・昆布) ○すまし汁(わかめ・ちくわ) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・パプリカ・ナス・玉葱) ○バナナ			牛乳 カレーウィンナーまん (小麦粉・ウィンナー・カレー粉)	Iレシピ - 551 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 1.4 g
31	水	○ごはん ○味噌汁(切干大根・油揚げ) ○魚のトマト煮(まんだい・トマト缶・玉葱・ピーマン) ○五目煮(大豆・昆布・こんにゃく・人参・いんげん)	○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		お茶 冷やしそうめん (そうめん・鶏肉・かまぼこ・椎茸・人参・万能ねぎ)	Iレシピ - 500 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 6.9 g 食塩相当 1.7 g

<季節の食材> ナス

旬は6月～9月。日本では紫色が主流ですが、海外では白色や緑色、しま模様ナスもあります。形も丸形や長形のようにさまざまです。ナスの皮には特有のポリフェノールであるナスニンが豊富に含まれています。抗酸化作用や目の疲れの緩和に効果が期待できます。

新鮮なナスの選び方は、紫色が濃く鮮やかで張りがあり、表面が滑らかなもの。ナスのガク部分のとげが鋭くとがっているほど新鮮です。またずっしりと重みがあるものがみずみずしく美味しいです。

☆調理のポイント

皮に栄養が多いため皮ごと調理しましょう。ナスは油との相性がよく、栄養を摂りやすい炒め物がお勧めです。また、ナスニンは水溶性なのでアク抜きのためにナスを水にさらすときは、長くつけすぎないように気を付けましょう。

ナス味噌おやき 材料(10個分)

皮・・・薄力粉100g、白玉粉50g、ドライイースト5g、砂糖20g、塩少々、水100～120ml
具・・・ナス200g、味噌大さじ1、砂糖小さじ1、油少々、みりん小さじ2、油適宜

<作り方>

- 皮・・・①薄力粉をふるい、そこへ水以外の材料を入れ混ぜる。
②水を調整しながら入れ、生地が滑らかになるようにこねる。(目安は耳たぶより柔らかい固さ)
③こねたボウルごとラップをして常温で30分発酵させる。
- 具・・・①ナスを1cm角切りにする。
②フライパンに油を入れ、①を加え火が通るまで炒める。合わせ調味料で味を整える。
- 包む・・・①皮の生地を10個に分け、具を包む。※手に油を付けると良い
②フライパンに油を入れ①をくっつかないように並べる。
③焼き色がついたら裏返し、大さじ3の水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
両面とも焼き色がついたら完成!

